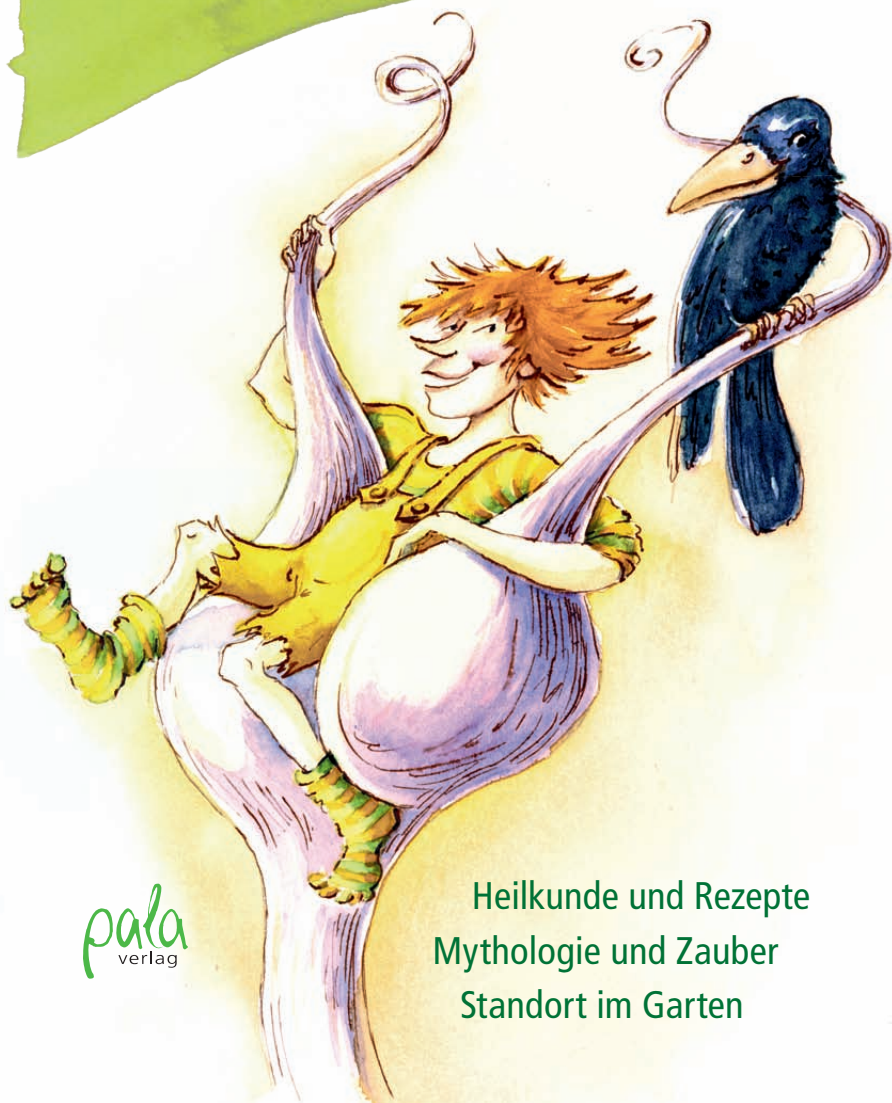


Christina Mann
Friedhelm Strickler

Aus dem Reich der wilden Kräuter



pala
verlag

Heilkunde und Rezepte
Mythologie und Zauber
Standort im Garten

Christina Mann und Friedhelm Strickler

Aus dem Reich der wilden Kräuter

Christina Mann und Friedhelm Strickler

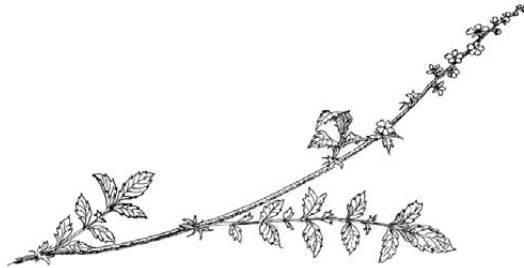
Aus dem Reich der wilden Kräuter

Heilkunde und Rezepte

Mythologie und Zauber

Standort im Garten

illustriert von Heidi Janicek



pala
verlag

Die Lektüre dieses Kräuterbuches ersetzt keinesfalls den Besuch bei einem Heilkundigen im Falle einer Krankheit. Wir weisen ausdrücklich auf Folgendes hin: Für die Nachahmung, für die beschriebenen Anwendungen, für die Rezepte und deren Gelingen, für die medizinischen Hinweise und die Wirkungen der Pflanzen in diesem Buch wird von den Autoren und auch vom Verlag keinerlei Haftung übernommen.

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,	7
Zur 3. Auflage 2013	11
Ein Frühlingstag	13
Frühlingswanderung 16	
Die wilden Kräuter im Einzelnen	43
Bärlauch 44 / Baldrian 49 / Beifuß 52 / Beinwell 56 / Brennnessel 59 / Brunnenkresse 64 / Dost 67 / Erdrauch 71 / Feldmannstreu 73 / Frauenmantel 75 / Gänseblümchen 78 / Gänse-Fingerkraut 80 / Goldrute 82 / Gundermann 84 / Hirtentäschel 87 / Hopfen 89 / Johanniskraut 91 / Kamille 94 / Kerbel 98 / Klette 101 / Knoblauchsrauke 105 / Königskerze 108 / Labkraut 111 / Leinkraut 115 / Löwenzahn 117 / Mädesüß 121 / Möhre 123 / Nachtkerze 124 / Nelkenwurz 128 / Odermennig 129 / Pastinak 132 / Petersilie 134 / Pfeilkresse 137 / Quendel 140 / Schachtelhalm 143 / Schafgarbe 145 / Seifenkraut 150 / Sauerampfer 152 / Stumpfbblättriger Ampfer 153 / Taubnessel 156 / Vogelknöterich 159 / Vogelmiere 162 / Wegerich 164 / Spitz-Wegerich 164 / Breit-Wegerich 167 / Weg-Malve 172 / Wegwarte 174 / Weidenröschen 179 / Wiesen-Klee 180 / Wiesenknopf 182 / Wilde Karde 185 / Wilde Rauke 187 / Ziest 190 / Aufrechter Ziest 191 / Heil-Ziest 192 / Wald-Ziest 193	
Die mediterranen Kräuter im Einzelnen	194
Majoran 194 / Rosmarin 196 / Salbei 199 / Thymian 202	
Weitere empfehlenswerte wilde Kräuter	205
Blauer Lattich 205 / Kleines Habichtskraut 206 / Knollen-Platterbse 206 / Kriechender Günsel 207 / März-Veilchen 208 / Mauer-Zimbelkraut 209 / Rote Spornblume 210 / Rundblättrige Glockenblume 211 / Taubenkropf-Leimkraut 212 / Wald-Erdbeere 213 / Weinbergs-Lauch 214 / Wiesen-Salbei 214 / Wiesen-Schlüsselblume 215 / Wildes Stiefmütterchen 216	
Phytopharmazie	217
Inhaltstoffe 217 / Heilmittel im Überblick 222 / Über das Trocknen der Kräuter 225 / Kräuter einfrieren 226	

Die Autorin	228
Der Autor	229
Zum Weiterlesen	230
Verzeichnis der vorgestellten Pflanzen	232
Verzeichnis der Rezepte	235

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Am Abend vor der Sommersonnenwende zog einst vor langer Zeit in Irland ein einzelner Reitersmann über die saftigen Wiesen Connachts zum Meer hin. Friedlich senkte sich der Abend auf das Land herab. Die Hecken strömten süßen Duft von Geißblatt und wilden Rosen aus, und unter den Hufen des Pferdes schimmerte ein weißer Teppich aus Gänseblümchen. Vorn lag ein Wald von Eichen und Eschen, deren Stämme in dichten Bodennebeln verschwanden. Und blau schienen aus der Ferne die Berge von Connemara herüber.

Der Mond ging auf und stand als silberne Sichel am Himmel. Die Dunkelheit nahm zu. Dennoch setzte der Reiter seinen Weg unverdrossen fort durch die Stille, die nur vom Seufzen des Windes in den Gräsern und vom Knarren des Sattels unterbrochen wurde. Doch als er sich dem Wald näherte, ließen ihn merkwürdige Geräusche innehalten. Sanfte Harfen- und Flötenlaute drangen an sein Ohr.

Einen Augenblick später gewahrte der Reisende eine prächtige Prozession. Der Zug bestand aus hundertvierzig in Gold gekleideten Rittern. Ihre Pferde waren mit goldenen Hufen beschlagen und goldenen Glöckchen behängt. Zwischen ihnen war eine Schar junger Frauen zu erkennen – der Kleidung nach alle Prinzessinnen. (...)

Die sonderbare Prozession tauchte aus dem Nebel auf und verschwand wieder darin, war einen Moment sichtbar und schon im nächsten nicht mehr – schien von dieser Welt und gleichzeitig doch wieder nicht. Der Zug erstrahlte in goldenem Licht und hinter ihm gab ein Weg, der in den Wald zurückführte, den Blick auf eine gewaltige Festung frei. (...)

Was der Reisende in jener unvergesslichen Nacht gesehen hatte, steht wohl zweifelsfrei fest: Er war Zeuge einer Prozession von Feen gewesen – jener Gattung von Geschöpfen, die in menschlicher Gestalt und im Besitz übermenschlicher Kräfte einst die Randgebiete der menschlichen Welt bevölkerten. Und er war einer der letzten Menschen, denen ein solcher Anblick vergönnt war. Zu jener Zeit, als der Reisende unterwegs war, hatten die Feen bereits begonnen, sich von der Menschheit zurückzuziehen. Es war die Epoche, als den Wäldern, die den Erdball bedeckten, große Flächen Ackerland abgetrotzt wurden, als die Wege der Marketender und die Straßen der Händler schon in entlegene Winkel der Erde reichten und in der Wildnis Dörfer und Städte entstanden. Während der Mensch immer größere Teile der Natur zähmte, verwandelten sich deren Beschützer, die Feen, endgültig in ätherische, vom menschlichen Auge nicht mehr wahrnehmbare Geschöpfe. Das waren sie nicht immer gewesen.



Einst, als die Geschichte ihren Anfang nahm – bevor die Menschen begannen, die Welt nach ihren eigenen Vorstellungen zu ordnen, und bevor zwischen der irdischen Welt und den übrigen Geschöpfen feste Grenzen entstanden –, bewegten sich die Feen frei unter den Sterblichen, und die beiden Gattungen machten recht häufig miteinander Bekanntschaft. (...)« (Verzauberte Welten, Hamburg 1984, S. 7)

Die »wilde« Flora um uns herum gehört zu den alltäglichsten Sachen, die uns umgeben, so alltäglich, dass sie uns oft keines Blickes wert ist. Wir haben verlernt, die Wunder der Natur zu sehen, wir haben vergessen, dass wir ein Teil dieses Wunders sind. Blind, taub und gefühllos stolpern wir ein Lebttag vorbei am Zauber dieser Welt. Wir haben vergessen, wie man in ihn eintaucht, keine Geschichten mehr, keine Sagen, keine Märchen, keine Legenden. Wir haben vergessen und wir vergessen jeden Tag ein bisschen mehr. Wir können die Feen nicht mehr sehen ...

Und doch, woher kommt der Boom der Fantasiegeschichten von Fuchur, dem Drachen, bis hin zu Harry Potter und einer ungezählten Menge an guten und schlechten Geschichten in Büchern und anderen Medien? Ist vielleicht doch die Sehnsucht nach Märchen und Geschichten, nach dem, was sich hinter dem Offensichtlichen verbirgt, nach mehr als Aufstehen, Arbeiten, Essen, Fernsehen, Schlafen in uns? Fehlt uns vielleicht doch die innere Verbindung, die grundsätzliche Harmonie mit der Welt um uns herum?

Vielleicht ist auch das ein Grund dafür, dass die Beschäftigung mit den wilden Kräutern unserer Welt wieder mehr und mehr modern geworden ist, dass es ein offenes Ohr für das Wissen darüber gibt, nicht nur für die medizinischen, sondern eben und gerade für die zauberhaften Eigenschaften vieler wilder Pflanzen.

Und vielleicht liegt es an einer größeren Offenheit, dass sich immer mehr Menschen entschließen, die Natur wieder zu entdecken, indem sie sich mit den wild wachsenden Pflanzen beschäftigen.

Begleiten Sie uns mit diesem Buch auf einer Reise, die den Obertitel »Faszination Wildkräuter« verdient, begleiten Sie uns auf einer Wanderung zurück zur Natur. Vielleicht lassen Sie sich anregen, selbst einmal auf den Boden zu schauen, was dort so alles wächst, und wer weiß, vielleicht finden Sie ihn wieder, den Zauber dieser Welt.

Es ist nicht so sehr wichtig, ob die einzelnen Informationen, Geschichten und Mythen heute nachweisbar sind und ob sie alle korrekt nacherzählt wurden, wichtig ist das Gefühl, das sie uns zu den Pflanzen vermitteln. Früher glaubten die Leute an das, was wir berichten, ob aber Sie das heute auch tun, bleibt Ihnen selbst überlassen.

Die sachlichen Informationen aber, die Sie im zweiten Teil des Buches bei den konkreten Kräuterbeschreibungen finden, sind sorgfältig recherchiert. Allerdings gilt auch hier, dass die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten von Wildkräutern in der Literatur und anderen Foren sehr unterschiedlich diskutiert werden. Sinnvoll ist es allemal, im Ernstfall keine Selbstversuche zu starten, sondern einen Fachmann oder eine Fachfrau aus dem großen Bereich des Gesundheitswesens zu Rate zu ziehen.

Alle wilden Pflanzen enthalten Vielstoffgemische und viele von ihnen dabei Giftstoffe, die für den menschlichen Körper schädlich sind. Das Sammeln von und Selbstversu-

che mit wilden Pflanzen sind ohne hinreichende Kenntnisse und Ausbildung unverantwortlich und können unter Umständen sehr unangenehme bis tödliche Folgen haben!

Wir alle haben in der Schule gelernt, was Assimilation ist, und wir alle haben gelernt, dass ohne die assimilative Leistung der Pflanzen kein tierisches und auch kein menschliches Leben auf diesem Planeten möglich wäre, und doch werden die Regenwälder jedes Jahr kleiner und wird auch in unserem Kulturkreis die Vielfalt der Pflanzen jedes Jahr geringer. Das Schlimme dabei ist, dass dieser Prozess höchst schleichend vor sich geht, das heißt, wir merken es gar nicht so richtig. Natürlich hören wir immer wieder mal etwas über die Abholzung der Regenwälder oder über das große Waldsterben, aber im Prinzip steht jeder Einzelne dem ziemlich hilflos gegenüber, und auch wenn wir Recyclingpapier verwenden und den Verbrauch an Papier einschränken, wenn wir unser Glas recyceln, weitgehend regionale Produkte einkaufen, nur Wasser sparende Waschmaschinen kaufen und Ähnliches, so richtig geholfen hat es unserer Natur bisher nicht. Nun ist es wohl wenig sinnvoll, anklagend den Finger zu heben oder jammernd und zeternd durch die Welt zu laufen, es gilt zu schauen, was jeder Einzelne von uns dafür tun kann, dass uns die Pflanzen erhalten bleiben und dadurch auch unser aller Lebensraum.

Deswegen ist der wichtigste Grund für dieses Buch nicht, Ihr Wissen über die Pflanzen zu vermehren, denn es ist nicht wichtig, alles über eine Pflanze im Kopf zu haben. Selbstverständlich erfahren Sie in diesem Buch das Wichtigste zu den genannten Pflanzen, aber trotzdem eben nur einen Ausschnitt, es fehlen zum Beispiel botanische Einzelheiten. Wichtig ist eben, dass wir die Pflanzen als solche schätzen und erhalten, und zwar überall dort, wo dies jedem Einzelnen möglich ist, und diese Möglichkeiten sind oft größer, als man glaubt.

Natürlich heißt das nicht, dass man nun im Garten nichts mehr tut. Doch wenn man sich zum Beispiel den unmäßigen Einsatz aller möglichen und unmöglichen Mulchmaterialien anschaut, wird schnell deutlich, dass man auch zu viel des Guten tun kann. Zahllose öffentliche Anlagen sind zugemulcht, Unkraut ade, das spart Geld und sieht hübsch ordentlich aus, aber es unterdrückt auch zahlreiche (unerwünschte) Kräuter – Unkräuter eben. Kräuter, die noch gar nicht so lange unerwünscht sind, die im Gegenteil früher oft und reichlich verwendet wurden.

Sicher, heute brauchen wir sie nicht mehr, und oft genug sind wir auch Zwängen ausgesetzt, die uns kaum Spielraum lassen, wie in der Landwirtschaft oder dann, wenn ein Grundstückseigentümer auf der schnellen und billigen Mulchmethode besteht. Ebenso viele Menschen, wenn nicht noch mehr, hätten aber die Möglichkeit, solche Zwänge hinter sich zu lassen. Viele halten die Unkräuter selbst für höchst unerfreuliche Zeitgenossen (was sie manchmal auch sein können, man schaue sich nur einen meiner Kräutergärten an, in dem ich seit Jahren mit dem – durchaus



gesunden – Acker-Schachtelhalm auf Kriegsfuß stehe) und schätzen den Wert einer gezüchteten Gartenblume viel höher ein, weil sie oft viel schöner aussieht. Wobei kaum jemand darüber nachdenkt, woher dieses Schönheitsideal kommt, oder reflektiert, warum wir so ordentliche Gärten brauchen (ganz abgesehen davon, dass es auch ziemlich viel Arbeit macht).

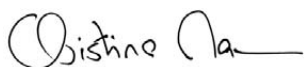
Andererseits bin ich sicher, wüssten die meisten Gärtner, dass eine wilde Schafgarbe dreißig bis vierzig Wildbienenarten ernähren kann, während eine gezüchtete Gartenschafgarbe nur Nahrung für drei Arten liefert, es gäbe viel mehr wilde Schafgarbe in unseren Gärten, auch gemeinsam mit den farblich natürlich beeindruckenderen Gartensorten.

Deswegen will dieses Buch eine Lanze brechen für all die wilden Kräuter, die wir so bedenkenlos ausrufen, über die wir so achtlos hinwegsehen und die eben auch immer weniger werden, wie der Klatsch-Mohn, die Kornblume, die Kornrade, das Quendelblättrige Sandkraut, der Hasenklees und viele mehr. (Diese sind übrigens in diesem Buch nicht aufgeführt, eben, weil man sie kaum noch findet.)

Es geht mir, wie gesagt, nicht darum, botanisches Wissen zu vermitteln, sondern darum, wieder ins Bewusstsein zu rücken, dass diese Pflanzen bedeutend sind, dass sie es wert sind, von uns beachtet und geschätzt zu werden. In den letzten Jahren ist diesbezüglich ein Wandel festzustellen. Kräuter erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, und gerade die Wildkräuter nehmen dabei einen großen Raum ein. Vielerlei Kochbücher findet man und allerlei Literatur über die sonstigen alltäglichen Verwendungsmöglichkeiten der wilden Kräuter. Auch dazu werden Sie Einiges in diesem Buch finden. Ein Schwerpunkt ist aber die übergeordnete Bedeutung der Kräuter, denn die Wildkräuter verdienen unsere Achtung nicht nur dafür, was sie alltäglich für uns leisten können, sondern eben auch für das, was sie ewige Zeiten lang für uns geleistet haben, in medizinischer, ernährungsphysiologischer und nicht zuletzt in mythologischer Hinsicht.

Begleiten Sie uns nun auf einer typischen Wildkräuterwanderung mitten in Deutschland mit Kräuterfreunden so typisch wie Sie und ich. Alles, was Sie dort erfahren und durchaus noch Einiges mehr, finden Sie im zweiten Teil des Buches nach Kräutern geordnet wieder. Denn natürlich wachsen im Verlauf eines Jahres viel mehr Kräuterarten, als man während einer Wanderung im Frühling entdecken kann. Zahlreiche von ihnen erhielten einen eigenen Steckbrief im zweiten Teil des Buches, einfach, weil wir sie wichtig und erwähnenswert finden. Manche ihrer Inhaltsstoffe wegen, andere ihrer mythologischen Bedeutung wegen. Es lohnt sich auf jeden Fall, dort zu stöbern.

Im Anhang finden Sie außerdem eine Liste ausgewählter Literatur sowie eine Kurzbeschreibung der Inhaltsstoffe und einige grundlegende Überlegungen zu Arbeitsweisen der Phytotherapie.



März 2005

Das Bild der floralen Landschaft ändert sich. Keimender Natternkopf und Triebe der Skabiosen-Flockenblume ebenso wie der Aufrechte Ziest und Feldmannstreu weisen darauf hin, dass die Böden wesentlich trockener sind als im Tal und sich damit auch die Pflanzengesellschaften verändern.

Hier liegen zahlreiche Naturschutzgebiete mit seltenen, schützenswerten Pflanzen, für die die Rheinhessische Schweiz bekannt ist. Sommerwurz, Kornrade, Sonnenröschen, Blauer Lattich, Feld-Beifuß, Thymian, Silber-Fingerkraut, Wilder Salbei, Dost, Orchideen und viele andere siedeln dort und sollen sich ausbreiten können. Dafür brauchen sie geschützte Lebensräume, auch und gerade geschützt vor uns Wanderern. Dankenswerterweise wachsen diese Pflanzen aber auch an den Wegesrändern, sodass wir sie den interessierten Wanderern zeigen können, ohne die Gebiete tatsächlich zu betreten. Oft ist es aber auch so, dass wir gar nicht groß über diese speziellen Pflanzen reden, weil so viele andere Pflanzen da sind, dass man auf diese doch sehr spezielle Flora gar nicht eingehen muss. Verwenden kann man sie meistens sowieso nicht, weil sie zu klein oder zu giftig oder eben naturgeschützt sind. Allerdings beschreiben wir immer das Konzept des Naturschutzes dort, wo wir wandern, damit sich den Naturfreunden die Zusammenhänge erschließen können.

Leicht schnaufend kommen wir oben auf dem Querweg an, dank täglichen Frühsports gelingt es mir immerhin, gleichzeitig zu steigen, zu reden und trotzdem nur leicht zu schnaufen. Nun wenden wir uns erst einmal nach rechts und kommen bald an eine sanfte Klippe, wo sich uns ein wunderschöner Blick in die Landschaft bietet, eine willkommene Abwechslung nach so viel Konzentration und Zuhören, wie es die Gruppe bisher leisten musste. Gegenüber in den Weinbergsreihen wächst ein kleines, ziemlich grünes Kraut.

»Guck mal da, das passt ja wunderbar. Meine absolute Lieblingspflanze (nein, diesmal aber wirklich), das kleine Sternenmädchen, schaut sie doch an, ach, sieht sie nicht hübsch aus ...«, ich kann gar nicht aufhören zu schwärmen.

Um mich herum völlig verständnisloses Schweigen, große Augen sehen mich an, mir schwant, es wüssten die anderen noch nicht einmal, von welcher Pflanze ich rede.

»Na hier«, stoße ich sie fast mit der Nase darauf, ein ganzer Teppich kriecht über die Erde den Hang hinauf, die **Vogelmiere**.

»Gänsegras?«, »Hühnerdarm?«, kommt es wie aus einem Mund und Karin und Sabine, die Landfrauen, sehen mich an, als wäre ich völlig verrückt. »Was willst du denn damit? Das geben wir allenfalls den Hühnern, obwohl, Hühner fressen das wirklich gerne. Aber mal im Ernst, warum ist das Unkraut denn dein Lieblingskraut?«

Ich hole Luft und setze an zu einem geharnischten Vortrag über das Thema Unkraut und schlucke schnell alles wieder hinunter. Jahrelange Erfahrung hat mich gelehrt, dass Vorträge darüber unnütz sind. Den meisten Leuten ist gar nicht bewusst, was sie sagen, wenn sie das Wort »Unkraut« benutzen. Das kommt nämlich eigentlich aus



Vogelmiere

der Landwirtschaft von »unerwünschtem Kraut«, hat sich aber inzwischen als Bezeichnung für unnützes Kraut eingebürgert. Und unnütze Kräuter müssen verschwinden, eben auch aus dem Garten oder überhaupt. Also gewöhnte ich mir an, eher deutlich zu machen, dass es keine un-nützen Kräuter gibt, als akademische Diskussionen über den Sprachgebrauch des Mitteleuropäers bezüglich der ihn in freier Wildbahn umgebenden Flora zu führen.

Anders Klaus, unser Umwelt-Mann: »Es gibt überhaupt keine Unkräuter, das solltet ihr beiden doch wissen«, poltert er in Richtung Sabine und Karin los. »Wenn wir so abschätzig von der Natur reden, dann müssen wir uns nicht wundern, dass sie immer mehr zurückweicht. Wisst ihr eigentlich, wie viele Pflanzen auf der ganzen Welt jeden Tag aussterben, ganz zu schweigen von den zahlreichen Tierarten, und dass sogar ganze Kulturen bedroht sind? Und dann noch das Ozonloch, die Luftverschmutzung, das Trinkwasser und was weiß ich noch alles. Es gibt ernst zu nehmende Wissenschaftler, die behaupten, wenn das so weitergeht ...«

»Halt, halt, mal langsam«, falle ich ihm ins Wort. »Du hast ja recht, aber lass deinen Zorn doch nicht an den beiden aus. Die sind hier und interessieren sich für die Pflanzen, das ist viel mehr, als du von den meisten Menschen erwarten kannst. Die beiden sind die falschen Ansprechpartnerinnen für deine berechtigte Kritik. Nimm die Energie lieber, um noch mehr Leute zu bewegen, sich für Umweltthemen zu interessieren. Es hilft ja nicht, immer zu schimpfen. Was wir brauchen und hier auch versuchen, ist Naturschutz zum Anfassen.

Aber jetzt genug davon, ich wollte doch eigentlich von der Vogelmiere, der kleinen Sternenprinzessin, erzählen. Sie zählt zu den Nelkengewächsen und wächst überall dort, wo fruchtbarer, mineralischer Boden ist. Bekannt war sie früher in der Heilkunde wegen ihres Reichtums an Saponinen, den schleimlösenden Stoffen, die man gerne bei Verschleimung der Bronchien einsetzte. Manche Saponindrogen wirken auch harntreibend auf die Nieren und die Blase. Die sogenannten Schleimstoffe heißen deshalb so, weil sie

sich auf die (gereizten, entzündeten) Schleimhäute legen, dadurch schützend und mildernd wirken und weil sie sich auch so anfühlen. Saponine schäumen in wässrigen Lösungen, weshalb zum Beispiel das **Seifenkraut** Seifenkraut (*Saponaria officinalis*) heißt. Die Seifenkrautwurzel enthält viele Saponine und wurde früher neben ihrem Einsatz bei Husten auch als waschaktive Substanz gegen Schmutzwäsche verwendet.« (Martin schreibt eifrig mit ...)



Seifenkraut

»Ach nee«, Sabine guckt verdutzt. »Du meinst, wir könnten unsere Männer mit Waschbrett, Schmutzwäsche und Seifenkrautwurzel an den Bach schicken und die Waschmaschine sparen?« »So ungefähr«, nicke ich ihr zu. Es funktioniert, allerdings muss ich zugeben, dass die moderne Waschmaschine auch nicht zu verachten ist, und wenn sich die Männer weigern sollten, wollte ich lieber nicht auf die Maschine verzichten.

Bärlauch

Allium ursinum

Vorkommen

Bärlauch ist eine typische Pflanze der lichten und krautreichen Laubwälder Mitteleuropas. Er bevorzugt nährstoffreiche, feuchte, tiefgründige und schattige Böden (deswegen gedeiht er auch in meinem Garten, der eher das Gegenteil all dessen ist, nur sehr ungern) und wächst dann gerne in großer Gesellschaft.

Volksnamen

Die lateinische Bezeichnung »Allium ursinum« besteht aus dem Gattungsnamen »allium« für Lauch, Knoblauch, Zwiebel und andere Lauchartige, dessen Ursprung unklar ist. Eventuell ist das Wort aus dem süditalienischen Altertum überliefert und damit aus einer Sprache, die heute nicht mehr existiert.

Der Artnamen »ursinum« hat sicher etwas mit »Bär« zu tun (lateinisch »ursinus«, Bär). Ob Bären nach der Winterruhe aber tatsächlich – wie oft beschrieben – reichlich Bärlauch fraßen oder ob nicht eher der Lebensraum des Bären im Wald und der gleiche Lebensraum des Bärlauchs eben auch im Wald gemeint war, lässt sich wohl abschließend nicht mehr klären.

Andere Namen sind Waldknoblauch, Wilder Knoblauch, Zigeunerlauch, Hexenzwiebel.

Ausgewählte Inhaltsstoffe

Bärlauch enthält ätherische Öle, Alliin, außerdem Methiin (wie Alliin eine schwefelhaltige Verbindung), Ajoene, Flavonoide, Vitamin C, Selen. Durch die



Allinase, ein Enzym, das bei Verletzung der Pflanze, zum Beispiel Fraßschäden oder Abschneiden, mit Alliin in Berührung kommt, entsteht Allicin und damit der typische Knoblauchgeruch. Die schwefelhaltigen Verbindungen gehen beim Trocknen größtenteils verloren.

Blütezeit

Das mehrjährige Liliengewächs zählt zu den Frühblühern. Die reichblütige Scheindolde mit ihren schneeweißen Blüten erscheint von April bis Juni. Wuchshöhe 15 bis 30 cm.

Wirkung

Bärlauch ist bezüglich der Inhaltsstoffe ziemlich gut untersucht. Dabei stellte man fest, dass er ähnliche Stoffe wie

Knoblauch enthält, allerdings in geringem Umfang. Insofern gehen die Indikationen dahin, dass man Bärlauch ähnlich wie Knoblauch verwendet. Allerdings braucht man für die gleiche Wirkung mehr Bärlauch. So wirkt er in vieler Hinsicht positiv auf den Magen-Darm-Trakt, zum Beispiel karminativ (beruhigend bei Blähungen). Außerdem wirkt er antibakteriell und antimykotisch (dafür ist Alliin verantwortlich), er regt die Gallensekretion an, kann erhöhte Serumcholesterin- und andere Blutfettwerte senken, auch das LDL (Low Density Lipoprotein), das »böse« Cholesterin, dessen erhöhter Wert das Risiko für Arteriosklerose und Herzkrankheiten steigern kann. Bärlauch wirkt damit antiarteriosklerotisch. Die Pflanze kann darüber hinaus die Thrombozytenaggregation hemmen, die Fließfähigkeit des Blutes verbessern (und damit leicht blutdrucksenkend wirken) sowie vor freien Radikalen schützen (wegen der Flavonoide und des Selen).

Achtung: Bärlauch ist giftig für Pferde, Hasen und Kaninchen, Hamster und Meerschweinchen.

Verwendete Pflanzenteile

Verwendet werden die Blätter vor der Blüte und die Blüten.

Es stimmt nicht, dass die Blätter nach der Blüte giftig sind, sie werden nur weniger schmackhaft und ein bisschen bitter. Viel Geschmack ist ab der Blüte in den Knospen und Blüten enthalten, die man wie Kapern einlegen kann. Trotzdem ist es auf jeden Fall richtig, den Bärlauch ab der Blüte nicht mehr zu sammeln, da sich die Pflanze ab diesem Zeitpunkt darauf vorbereitet, den kommenden Winter zu überstehen.

Achtung: Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen, Aronstab und Herbstzeitlose. An den Blättern zu riechen, hilft nicht wirklich, weil allein die Hände nach dem ersten Blatt schon riechen!

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen

Bei zu reichlichem, frischem Genuss können Magen-Darm-Störungen auftreten, allerdings ist das nur selten der Fall.

Für das Wohlbefinden

Bärlauchtinktur

- Für eine Bärlauchtinktur füllt man ein weithalsiges Glas mit 2 bis 3 guten Handvoll frischen Bärlauchblättern, die man zuvor klein geschnitten hat. Die Blätter sollten mindestens ein Drittel des Volumens des Glases füllen. Nun mit etwa 1 l mindestens 40-prozentigem Alkohol übergießen und 6 Wochen stehen lassen.
- Sehr gut ist auch, für die Tinktur im November die weißen Zwiebeln des Bärlauchs auszugraben, sie sind sehr gehaltvoll. Aber bitte nur, wenn man diese Zwiebeln zweifelsfrei von allen anderen eventuell sehr giftigen Zwiebeln unterscheiden kann!
- Danach abseihen. Diese Tinktur ist gut zur Blutdruckregulierung. Man genießt davon nachmittags und abends jeweils ½ TL.
- Wem das zu viel Alkohol ist, kann auch jeden Tag ein Butterbrot mit frischen Bärlauchblättern belegt verspeisen, das hilft dem Blutdruck auch.

Bärlauchblütengedächtniswein

- Man nimmt dafür eine Flasche mit großer Öffnung, füllt sie zu einem Drittel mit Bärlauchblüten und übergießt anschließend mit einem guten, am besten halbtrockenen oder milden Weißwein. Dann mindestens 48 Stunden ziehen lassen.
- Danach abseihen und den Wein in einer Flasche lagern. Man trinkt kurmäßig davon jeden Abend 1 Likörglas voll (40 bis 50 ml). Das regt das Gedächtnis an und ist als Aperitif gut für Magen und Verdauung. (Okay, ein bisschen muss man Knoblauchwein mögen, sonst wird es schwer ...)

In der Küche

Bärlauchöl

- Auch Bärlauchöl kann man machen. Das Öl lässt sich sehr gut in der Küche, zum Beispiel zum Würzen oder Einlegen von Tofu, oder als Salbengrundlage verwenden.
- Man füllt ein Einmachglas (1 Liter Volumen) mindestens zur Hälfte mit grob zerkleinerten frischen Bärlauchblättern. Das Glas mit gutem Sonnenblumenöl oder Distelöl auffüllen, verschließen und mindestens 4 Wochen ziehen lassen. Da Bärlauchblätter sehr wasserhaltig sind, muss man bei diesem Öl bereits während der vierwöchigen Ziehzeit regelmäßig prüfen, ob sich Flüssigkeit am Boden absetzt, und das Öl mit den Blättern gegebenenfalls umfüllen (siehe Seite 225). Danach abseihen und das Öl verwenden.

Bärlauchbutter

- Bärlauch lässt sich schwer konservieren. Beim Trocknen verlieren sich die interessanten Inhaltsstoffe, beim Kochen die Geschmacksstoffe, einzig das Einfrieren ist einigermaßen sinnvoll, zum Beispiel, wenn man eine Bärlauchpaste einfriert. Ganz gut geht es auch in Öl oder in Butter, die man dann ebenfalls einfrieren kann.

250 g weiche Butter

2 Knoblauchzehen

40 – 50 g sehr fein geschnittene

Bärlauchblätter

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

eventuell abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

- Die Butter in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Butter mit Bärlauch und Knoblauch würzen, ebenso mit Salz und Pfeffer sowie gegebenenfalls der Zitronenschale. Die Butter gegebenenfalls zu Rollen formen (mit Hilfe von Butterbrotpapier oder Backpapier) und einfrieren. Wenn man die Mischung vorher im Mixer püriert, wird die Butter sehr schön grün.
- Diese Grundbutter kann man mit allerlei weiteren Zutaten verfeinern, zum Beispiel mit Senf, gemahlenden Nüssen, Hefeflocken, Limettensaft, Oliven ...

Bärlauchessig

- Bärlauchessig gewinnt man, indem man Bärlauchblätter in Essig einlegt und nach Gusto abwartet, bis der Essig das richtige Aroma hat (ein paar Tage braucht es schon, bevor man das erste Mal probieren sollte).

Bärlauchgratin

für 4 Personen

*1 großes Bund Bärlauchblätter
(300 – 500 g)*

150 – 200 g Mozzarella

1 kg Kartoffeln

60 g Butter

100 – 150 ml heiße Milch

*100 – 200 g Crème fraîche
oder Ricotta*

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver

*50 – 100 g geriebener Parmesan
oder 200 g frisch geriebener
Emmentaler*

Butter für die Auflaufform

- Den Bärlauch fein hacken und den Mozzarella klein scheiden, die Kartoffeln schälen und weich kochen. Wenn sie gar sind, zerdrücken, die Butter hinzugeben und mit dem Schneebesen unter Zugabe der heißen Milch einen Kartoffelbrei herstellen. Wenn die Milch verbraucht ist, die Crème fraîche unterrühren. Die Menge ist abhängig davon, wie weich man das Püree haben möchte. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

- Dann den klein geschnittenen Mozzarella unterrühren und die Hälfte des gerieben Käses. Zum Schluss den gehackten Bärlauch dazugeben.
- Die Masse in eine gut gefettete Auflaufform füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. (Alternativ kann man statt Käse Butterflöckchen und Vollkornpaniermehl nehmen.) Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen oder die Butter gebräunt ist.

Volkskundliches

Bärlauch hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Die frühesten derzeit bekannten Funde der Pflanze stammen aus Pfahlbausiedlungen, schließlich ist Bärlauch in unseren Breiten heimisch. Deswegen war er Kelten und Germanen sicherlich schon vor der römischen Zeit bekannt. Der Duft einer natürlichen Bärlauchplantage im Wald kann wohl kaum überrochen werden.

Pflanzen mit einem auffälligen, starken Geruch waren oft sehr beliebt als Heilpflanzen und Kraftpflanzen, denen man stärkende, vielfach heilende und vor allem antidämonische, also alles Böse abwehrende, Fähigkeiten nachsagte. Oft erhielten sie ihre Namen von sogenannten Krafttieren (Totemtieren, Seelentieren), die man wegen ihrer Stärke oder anderer besonderer Fähigkeiten schätzte, aber auch fürchtete, zum Beispiel Bär oder Wolf. So könnte der Name »Bärlauch« auch damit in Zusammenhang stehen. Die Kelten sollen ihn vor einer Schlacht reichlich als Kraftmittel genutzt haben. Später wird er auch im Capitulare

de villis, der Landgüterverordnung Karls des Großen (etwa 812 nach Christus), aufgeführt. Leonhart Fuchs unterscheidet in seinem 1543 erschienenen »Kreuterbuch« zwischen Gartenknoblauch, Wildem Knoblauch, Feldknoblauch und Waldknoblauch. Er nennt sie alle »Allium« und gibt allein dem Waldknoblauch mit »ursinum« eine zusätzliche Bezeichnung. Welche anderen Arten – außer *Allium sativum* (Gartenknoblauch) – gemeint sein könnten, bleibt unklar, möglicherweise weisen Beschreibungen der Fundorte auf *Allium vineale* (Weinbergs-Lauch) und *Allium scorodoprasum* (Schlangenlauch) hin.

Interessant, dass Fuchs bezogen auf die Wirkung nicht zwischen den einzelnen Allium-Arten unterscheidet und im Grunde all die Wirkungen nennt, die auch heute anerkannt sind. So bezeichnet er Knoblauch als Heilmittel für allerlei Magen-Darm-Erkrankungen, bei Verstopfungen, Blähungen und Ähnlichem: »Er macht dünn blut / und ein rot Angesicht. (...) Knoblauch widersteet allem gift darumb ihn Galenus nent ein Theriack (das ist eine Art Kräuterwundermittel, Anm. d. Verf.) der bauren. Die Schnitter und mader / welche zu Summers zeiten in der hitz / ungesund weych Wasser trinken müssen, sollen Knoblauch in der Speiß gebrauchen.« (Cap. 282) Letzteres hat sicher mit der großen antibakteriellen Kraft der Allium-Arten zu tun.

Aber auch gegen giftige Nattern, den Biss »wütender«, also vielleicht toll-

wütiger Hunde, bei Husten, zusammen mit »Wolgemut« (Dost) als Mittel gegen Läuse und Nissen, als Salbe bei allerlei entzündlichen Hauterkrankungen sowie geascht und mit Honig vermischt gegen Haarausfall soll er helfen. Außerdem empfiehlt Fuchs Knoblaucharten als Schlafmittel, aber auch als Mittel zur Steigerung der »Lust zu den Ehelichen werken«.

Gegenanzeigen gibt es nur für »hit-zige Naturen«, die Knoblauch nicht gut vertragen und davon vor allem Probleme mit den Augen und dem Kopf, den Lungen und Nieren bekommen können.

Einige Zeit später wird der Knoblauch dann nicht mehr von allen geschätzt und zu Zeiten des Kräuterpfarrers Johann Künzle (Beginn des 20. Jahrhunderts) gilt Bärlauch vielerorts sogar als giftige Pflanze wie der Pfarrer zu berichten weiß: »Es war im Jahre 1910, da besuchte ich einen Kranken in Wangs. Im Garten desselben, in einer Ecke, gewahrte ich die prächtigen, feisten, grünen Blätter des Bärlauchs, hierzulande »Rämschelen« genannt. Ich schob einige Blätter in meine Tasche. Da riefen die Leute mir zu: »Aber Herr Pfarrer, diese Blätter sind giftig, schwer giftig.« »Warum nicht gar!«, war meine Antwort. Und zum Zeichen, dass sie nicht giftig seien, aß ich vor ihren Augen einige Blätter.« Wohl kein Kraut der Erde sei so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch, schwärmt der Pfarrer im Folgenden. Für ihn ist das Kraut ein wahres Wunderkraut.

Quendel

Feld-Thymian, *Thymus pulegioides*

Vorkommen

Quendel ist ein Halbstrauch, der trockene, sonnige Standorte bevorzugt: Wegränder, Halbtrockenrasen, Felsen und Mauern. Er entwickelt einen eher kriechenden Wuchs und zählt zu den Lippenblütengewächsen. Ursprünglich ist die Pflanze im Mittelmeerraum beheimatet, findet sich aber heute auch an geeigneten Standorten im nördlicheren Europa und in Nordafrika.

Volksnamen

Arznei-Thymian, Wild-Thymian, Karwendel, Kranzkrout

Neben *Thymus pulegioides* gibt es die eigene, recht seltene Art Sand-Thymian (*Thymus serpyllum*) und den Frühlings-Thymian (*Thymus praecox*).

Ausgewählte Inhaltsstoffe

Bedeutsame Inhaltsstoffe des Quendels sind ätherische Öle mit Carvacrol, Thymol und anderen Bestandteilen, Flavonoide, Gerbstoffe (Rosmarinsäure) und Bitterstoffe.

Blütezeit

Quendel blüht von Mai und Juni bis September und Oktober mit rosafarbenen Blüten in kopfigen, kleinen Scheinähren, die in den Blattachseln sitzen. Wuchshöhe bis 10 cm.

Verwendete Pflanzenteile

Man verwendet die krautigen Teile der Pflanze, vornehmlich Blüten und Blätter frisch und getrocknet. Geerntet wird während der Blüte.



Wirkung

Quendel wirkt expektorierend, entkrampfend, antibakteriell, schweißtreibend. Er kommt als Hustenmittel und Magenmittel, als blähungs- und harntreibende Pflanze, äußerlich bei Rheuma und Verstauchungen, in Gurgelwässern sowie bei der Herstellung von Kräutertinkturen zum Einsatz.

Die Wirkung des Quendels ähnelt der des Echten Thymians (*Thymus vulgaris*), ist allerdings wohl etwas schwächer. Das mag auch daran liegen, dass die Sonneneinstrahlung hierzulande schwächer ist als in Südeuropa und die Bildung der ätherischen Öle, der Hauptwirkstoffe, deswegen schwächer ist als beim Echten Thymian. Die ätherischen Öle wirken in erster Linie krampflösend und desinfizierend, sodass man den Quendel zur

Behandlung von Hustenerkrankungen und bronchialen Infekten einsetzt sowie bei Störungen im Magen-Darm-Bereich. Frisch gequetschter Quendel mit Essig und Honig gemischt ist ein gutes Mittel gegen Blähungen. Die Bitterstoffe machen ihn aber auch appetitanregend und kräftigend, weshalb er sich gut als Gewürzkraut eignet. Wegen des intensiven Geruchs der ätherischen Öle ist Quendelöl auch sehr beliebt für Kräuterbäder, Inhalationen und Kräuterkissen. Hierin ist die Pflanze dem Dost (*Origanum vulgare*) sehr ähnlich.

Die Volksmedizin verwendet Quendel auch gerne bei Frauenleiden wie schmerzhaften Wehen oder bei Altersschwäche, Blutarmut, Schlaflosigkeit, Depressionen und Hautleiden. In der Volksmedizin gilt der Quendel als sehr wertvoll, vielleicht, weil er anders als der Echte Thymian (*Thymus vulgaris*) wild wachsend bei uns häufig vorkommt.

In der heutigen Phytotherapie hingegen gilt das ätherische Öl des Quendels als weniger hochwertig als das Thymianöl, weshalb die Phytotherapie den Thymian vorzieht. Daher greift man heute bei Behandlungen eher zu Thymian. Legt man aber Wert darauf, selbst zu sammeln oder die heimische Art zu verwenden, ist der Quendel angesagt, gerade auch für die Küche.

Quendel steht allerdings auf der Liste der gefährdeten Pflanzen. Zwar kommt er je nach Standort noch häufig vor, allerdings schwinden zunehmend die natürlichen Standorte, wodurch der Lebensraum des Quendels immer mehr eingeschränkt wird. Also besser im Garten anbauen und ernten.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Empfindliche Personen müssen die Wirkung von Pflanzen mit intensiven ätherischen Ölen – wie dem Quendel – allerdings vorsichtig ausprobieren.

In der Küche

Quendelblütenessig

- Für Quendelblütenessig füllt man ein Einmachglas mit Quendelblüten, die anschließend mit angewärmtem guten Weinessig, zum Beispiel einem Rieslingessig, übergossen werden. Das Glas wird verschlossen und bleibt mindestens 2 Wochen an einem sonnigen, warmen Platz stehen. Regelmäßig, mindestens einmal täglich, schütteln. Nach 2 Wochen die Blüten abseihen. Sollte der Duft nicht intensiv genug sein, kann man die ganze Prozedur wiederholen.
- Der Blütenessig lässt sich sowohl in der Küche verwenden als auch – verdünnt – als Haarspülung.

Volkskundliches

Bei den Germanen war Quendel der Göttin Freya geweiht und galt noch im Mittelalter als typisches Frauenkraut, so schrieb man ihn während dieser Zeit der Jungfrau Maria zu. Quendel, frisch auf das Haupt gelegt, soll bei allen Arten von Kopfschmerzen und Kopfstichen helfen, ebenso geweihte Quendelkränze. Diese Kränze hängte man auch in die Ställe zum Schutz vor Blitz einschlag, und sie ließen im Stall zudem die Milch fließen.

Im klassischen Altertum opferten die Frauen der Liebesgöttin Aphrodite Quendel und Rosen. Dem Quendel werden hohe Schutzigenschaften zugeschrieben. So rettete er der Sage nach viele Reisende. Aber vor allem gilt er als Frauenkraut, hilfreich durch seine entspannenden und schmerzstillenden Eigenschaften bei und nach der Geburt. Er ist eines der Frauen-Bettstrohkrauter. Viele Bräute hatten auch geweihten Quendel im Schuh.

Auch in ganz irdischen Belangen war er von Nutzen. So hatte ein Händler Glück, wenn er einen Stängel Quendel mit der rechten Hand dreimal über den Kopf schwang und dazu sagte: »Quandel, Quandel mach mir guten Handel.« (Das ist doch einen Versuch wert, oder?)

Quendel und Thymian gelten seit alters her gemeinsam mit Dost und Majoran als ausgesprochen beliebte Gewürze in der mediterranen Küche. Auch hierzu-lande kennt man sie gemeinsam auf jeder Pizza. Dies mag seine Bewandnis in einer alten Legende haben, die erzählt, dass die früheren griechischen Sklavhalter ihren Sklaven deshalb so viel Thymian und Quendel in die Speisen taten,

damit sie kräftig blieben und kräftig und lebhaft arbeiteten. Denn Thymian und Quendel galten als hitzige Kräuter. Um zu verhindern, dass die Sklaven nun aber zu hitzig wurden und anfangen, über Revolten oder Ähnliches nachzudenken, gaben die Herren reichlich vom Dost hinzu, denn dieser hält zwar bei Laune, entspannt aber gleichzeitig und macht eine frohe Stimmung. So, dachten sich die Herrschaften, hätten sie eine Sklavenschar, die kräftig und ausdauernd schaffen könne, ohne dabei den guten Mut zu verlieren, geschweige denn auf dumme Gedanken zu kommen.

Im Garten

Im Garten benötigen *Thymus pulegioides* und *Thymus serpyllum* trockene, steinige, sandige, gut wasserdurchlässige Böden in voller Sonne. Ideal sind die Ränder von Kieswegen, Mauerfugen und Schotterflächen hinter Trockenmauern. Von beiden Thymian-Arten gibt es weiß blühende Variationen (*Thymus pulegioides Album* beziehungsweise *Thymus serpyllum Album*). Sie passen gut in Kombination mit allen einheimischen kriechenden Sedum-Arten.

Für das Wohlbefinden

Vogelmierensalbe

- Diese Salbe kann man gegen Ekzeme und extrem trockene Haut verwenden. Als Basiscreme dient eine emulgierbare Basiscreme aus der Apotheke (unter diesem Namen dort erhältlich).
- 1 Handvoll klein geschnittene frische Vogelmiere in 3 EL Basiscreme erhitzen (nicht kochen!), bis die Creme grün wird. Anschließend abseihen, in ein Glas geben und bei Bedarf verwenden. Diese Creme ist nur kurze Zeit haltbar!

Volkskundliches

Vogelmiere ist nicht nur ein Kraut für den Körper. Der Legende nach bringt ein Vogelmierenbad Frohsinn und Ausgeglichenheit zurück, und als Talisman gibt

sie Freundschaften langen Bestand. Im Mittelalter wurde sie jungen Mädchen ins Bett gelegt, um sie vor dämonischen Unholden zu schützen. Als Mondkraut hat sie kühlende Eigenschaften, weshalb sie früher als Wundauflage für schlecht heilende Wunden oder entzündete Stellen verwendet wurde. Als Mondkraut trank man den Tee auch in den Wechseljahren zur Linderung der typischen Beschwerden.

Im Garten

Die Vogelmiere schätzt im Garten nährstoffreiche und humusreiche, lockere Böden, am besten in halbschattiger, leicht feuchter Lage. Dann wächst sie schön hoch und man kann sie gut ernten (schneiden). Wenn man sie regelmäßig alle 14 Tage aussät, kann man bis in den Herbst hinein ernten. Achtung: Nicht zu viele Samenstände stehen lassen, da sie sehr stark wuchert. Auch in großen Töpfen ist ihre Kultur sehr vielversprechend.

Wegerich

Spitz-Wegerich, Plantago lanceolata

Breit-Wegerich, Plantago major

Spitz-Wegerich

Plantago lanceolata

Vorkommen

Spitz-Wegerich findet man überall dort, wo der Boden hart und verdichtet ist, an Feldwegen, Pfaden, Parkplätzen, aber auch im Freibad oder auf Parkwiesen. Er bevorzugt kalkreiche Böden.



Märchenstunde: Michel und der Wegerich

Vor langer Zeit gab es am Rand des großen Waldes ein Dorf mit etlichen Familien. Mitten unter ihnen wohnte eine sehr erfahrene Kräuterfrau, die ihr Wissen gerne und oft weitergab und allen half, die Hilfe brauchten. Die Kräuterfrau hatte einen Sohn, den sie schon sehr früh in ihre Arbeit einbezog. So kam es, dass der Michel schon früh vielerlei wilde Kräuter und deren Namen kannte. Da er deshalb viel mit seiner Mutter zusammen war und dazu recht scheu war und nicht schnell Freundschaft schloss, wurde er allenthalben nur als der Mutter kleiner Michel bezeichnet, was ihn nicht wenig ärgerte.

Mitten in diesem Sommer nun sahen Dorfbewohner im nahen Wald einen wilden Hund oder Wolf, weswegen allen Kindern untersagt wurde, den Wald zu betreten. Auch dem kleinen Michel wurde von der Mutter verboten, durch den Wald auf die Wiese auf der anderen Seite zu gehen und Kräuter zu sammeln. So kam es, dass der Kräuterfrau nach einiger Zeit die Kräuter auszugehen begannen und sie nicht mehr so recht wusste, wie sie den Leuten noch helfen sollte.

Deswegen verließ Michel an einem frühen Morgen leise das Haus, um auf der Lichtung die wichtigen Kräuter zu holen. Ausgestattet mit einem Korb und einem kräftigen Stock, schritt er frohgemut aus. So drang er auf bekannten Pfaden immer tiefer in den Wald ein, als es plötzlich neben ihm im Gebüsch bedrohlich knurrte und ein großer, grimmig die Zähne fletschender Hund auftauchte. Michel packte fest den Stock und richtete ihn abwehrend auf den Hund, während er beruhigend auf das Tier einzureden versuchte. Dies schien zu helfen, denn der Hund beruhigte sich, hörte auf zu knurren, kauerte sich zusammen und begann seine Pfote zu lecken. Erst jetzt fiel Michel auf, dass die Pfote blutverkrustet war und der Hund sie schonend anhub. Er packte sein Vesperbrot aus, biss hinein und bot dem Hund ebenfalls ein bisschen an. Der schien schon lange nichts gefressen zu haben und wirkte fast dankbar. Nun ließ er auch Michel die Wunde ansehen und folgte ihm zu einer nahen Quelle.

Michel rührte aus sauberem Wasser und Wegerich einen Pflanzenbrei an, den er auf die Wunde gab. Dann verband er die Pfote mit seinem Halstuch. Der Hund schien zu merken, dass ihm die Behandlung gut tat, denn er hörte auf zu winseln.

Michel streichelte den Hund zum Abschied und ging weiter bis zur Wiese, wo er Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Kamille und Beinwell sammelte sowie jede Menge Brennnesseln. Erst als der Korb so richtig gefüllt war, begab er sich auf den Heimweg. Lange vor der Dunkelheit kam er bei seiner dankbaren Mutter an. Die Mutter bemerkte noch vor dem Michel, dass ihr Sohn einen Begleiter hatte, denn der große Hund war Michel die ganze Zeit gefolgt. Er bekam eine Schale Wasser, eine große Scheibe Brot und blieb fortan bei der Kräuterfrau und Michel. Der aber hieß nun nirgendwo mehr der Mutter kleiner Michel, sondern nur noch großer Michel, denn nun waren alle von seinem Mut überzeugt.

Volksnamen

Heuschreck, Wegetritt, Spießkraut, Ripplichkraut

Wegerich-Arten heißen nicht umsonst »Wege-Rich«. »Weg« wie Straße, das ist einfach. »Rich« hat indogermanische Wurzeln und bedeutet so viel wie »König« (siehe auch lateinisch »rex«, König, oder keltisch »rigs«, König), der Wegerich ist also der König des Weges.

Ausgewählte Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Schleimstoffe, Flavonoide, die Gerbstoffe Aucubin und Catalpol (Glykoside), Kieselsäure, wenig ätherische Öle und wenig Saponine.

Wirkung

Speziell der Spitz-Wegerich gilt als reizmildernd und expektorierend wie auch als bakterizid und adstringierend. Die Schleimstoffe legen sich auf die gereizten Schleimhäute, mildern so die Reizung und erleichtern das Abhusten. Die Gerbstoffe festigen die Schleimhäute und schaffen ein bakterienfeindliches Klima, Flavonoide wirken positiv auf das Immunsystem. Daher eignet sich Spitz-Wegerich sehr gut als Hustenmittel. Gleichzeitig wirkt er fiebersenkend. Man nutzt ihn bei Zahnschmerzen, Ohrenschmerzen, Nasenbluten und nervösen Kopfschmerzen sowie entzündlichen Prozessen im Mund- und Rachenraum. Äußerlich wirkt er hilfreich bei entzündlichen Veränderungen der Haut. Dies bestätigt auch die Schulmedizin ebenso wie die äußerliche Wirksamkeit des frischen Presssaftes bei Insektenstichen und als Wundheilmittel.

Blütezeit

Spitz-Wegerich blüht von Mai bis September in Ährenform recht unscheinbar und hat weißliche Staubfäden, die später braun werden. Wuchshöhe 20 bis 30 cm.

Verwendete Pflanzenteile

Man verwendet hauptsächlich die Blätter, manchmal auch alle oberirdischen Pflanzenteile. Sie können frisch und getrocknet verwendet werden. Die Zubereitungsformen variieren. Am bekanntesten dürften Spitz-Wegerich-Sirup sowie Spitz-Wegerich-Tee sein.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen

Es sind keine bekannt.

Für das Wohlbefinden

Spitz-Wegerich-Sirup

- Man erntet schöne und junge Spitz-Wegerichblätter, die man zu Hause sorgfältig säubert. Die Blätter gibt man in ein Einmachglas, das gut voll sein sollte, füllt mit Wasser auf und stellt das Ganze ins Wasserbad. Dort sollte es mindestens 3 Stunden offen köcheln.
- Anschließend wird das Wasser durch ein Sieb geschüttet und dabei aufgefangen. Pro Liter Wasser gibt man nun 750 g Vollrohrzucker, notfalls auch weißen Zucker, und 1 bis 2 TL Zitronensäure (oder 2 bis 3 EL frisch gepressten Zitronensaft) dazu und kocht das Ganze auf. Möchte man einen festeren Sirup, muss man die Flüssigkeit eine Zeit lang köcheln lassen (bitte dabei bleiben!).

- Anschließend in saubere(!), heiß ausgespülte Flaschen füllen. Sirup hält sich im Allgemeinen nur begrenzt, dieser Sirup aber mit am längsten. Wie bei allen Rezepten muss man auch hier etwas Erfahrung sammeln.

Spitz-Wegerich-Bonbons

etwa 2 Handvoll klein geschnittener
Spitz-Wegerich
200 ml Schlagsahne
1 TL Butter
200 g Zucker (Vollrohrzucker
oder Roh-Rohrzucker)

- Spitz-Wegerich in ein Einmachglas (1 l Volumen) geben, Sahne dazu, gut mischen und im heißen Wasserbad etwa 3 Stunden offen ziehen lassen. Über Nacht abgedeckt abkühlen lassen. Am nächsten Tag Spitz-Wegerich abseihen, dabei etwas auspressen, und die Sahneflüssigkeit auffangen.
- Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Spitz-Wegerich-Sahne und den Zucker dazugeben und mit einem Holzlöffel so lange rühren, bis sich die Masse vom Boden der Pfanne löst. Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben – Achtung, sehr heiß! Lauwarm in Stücke schneiden. Man braucht etwas Erfahrung, um herauszufinden, wann die Masse gerade richtig ist, um sie auf das Blech zu geben.

Im Garten

Der Spitz-Wegerich wächst auf allen Böden bis in den Halbschatten hinein. Wiesen, Blumenrasen oder das Wildblumenbeet eignen sich besonders gut. Will man ihn gezielt anbauen, sollte man dies auf humosen Böden mit guter Wasser- und Nährstoffversorgung in vollsonniger Lage tun. Regelmäßiges Ernten regt das Wachstum zusätzlich an.

Breit-Wegerich

Plantago major

Vorkommen

Breit-Wegerich ist ein Kosmopolit. Er braucht und schätzt verdichtete Böden und wächst bevorzugt am Rand von und auf Wegen aller Art.

Volksnamen

Sauohr, Fußspur des weißen Mannes, Mausohr, Heudieb

Der Name »Heudieb« kommt von der breiten Form der Wegerichblätter, die auf dem Boden liegend das Wachstum anderer Pflanzen behindert und so in der früheren Landwirtschaft als häufiges »Un«-Kraut Schäden anrichten konnte.

Ausgewählte Inhaltsstoffe

Wichtige Inhaltsstoffe des Breit-Wegerichs sind Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Pflanzensäuren, Schleimstoffe und Aucubin.

Wirkung

Der Breit-Wegerich ist meist nur noch in der Volksmedizin bekannt, dort aber beliebt. Das mag seinen Ursprung darin haben, dass Breit-Wegerich früher als heilkräftiger galt als sein Bruder, der spitze Wegerich. Alle Anwendungsgebiete des Spitz-Wegerichs galten auch für den Breit-Wegerich, dem man zudem eine besonders blutstillende Wirkung nachsagte – dies sowohl innerlich als auch äußerlich. Im letzteren Fall legte man die gestampften Blätter auf die blutende Wunden. Starke Schmerzen der Füße nach langen Fußmärschen begegnete man, indem man die Wegerichsamen in Starkwein stampfte und darin die Füße badete. (Oh, der gute Wein!) Gegen schwere Füße hilft, große Breit-Wegerichblätter in die Schuhe zu legen – und schon geht man wie auf Wolken!

Breit-Wegerich galt auch als probates Mittel gegen Hundebisse und Schlangengifte, woher noch heute die Anwendung als Erste-Hilfe-Mittel gegen Wespenstiche und Bienenstiche rührt: Man sammelt sofort einige Breit-Wegerichblätter, die am besten zerkaut oder gut zerrieben werden. Diese Masse drückt man auf den Wespenstich. Während der Gestochene die breiartige Masse hält, neue Blätter sammeln und ebenfalls zerkauen. Nach 2 bis 3 Minuten die alte durch die neue Masse ersetzen. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen. Auch zum Blutstillen kann man Wegerich auf diese Weise verwenden, wenn man darauf achtet, dass dadurch nicht noch mehr Bakterien in die Wunde kommen.

Blütezeit

Breit-Wegerich blüht in langen, dichten Ähren von Mai bis September mit unscheinbaren Blüten. Die Staubgefäße sind gelblich weiß, die Pollensäcke hellviolett. Wuchshöhe 15 bis 30 cm.

Verwendete Pflanzenteile

Man verwendet die frischen Blätter.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen

Es sind keine bekannt.

In der Küche

In Notzeiten wurde Wegerich-Gemüse aus den Blättern häufiger gegessen.

Ausgebackene

Breit-Wegerichblätter

für 4 Personen als Fingerfood

1 Ei

125 g Weizenmehl Type 550

4 EL Bier

junge, frische Breit-Wegerichblätter

(ausschließlich an hundefreien

und fuchsfreien Orten gesammelt)

30 g zerlassene Butter

- Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Mehl, Bier und Eigelb mit den Quirlen des Handrührgerätes gut verrühren, dann das Eiweiß unterheben. Die Wegerichblätter durch den Teig ziehen und in der heißen Butter von beiden Seiten 2 bis 4 Minuten braten.
- Dazu reicht man einen Kräuterdip oder Tomatendip.

Volkskundliches zu den Wegerich-Arten

Die Wegerich-Arten hatten einen außergewöhnlichen Ruf nicht nur bei Kelten und Germanen, auch Plinius berichtet über den Arzt Themison, der ein ganzes Werk über die Heilsamkeit des Wegerichs verfasst habe. Im 16. Jahrhundert wurde noch geschrieben: »Unter vielen Kräutlein ist der Wegerich in der Arznei am gebräuchlichsten.« Es gab kaum eine Krankheit, die der Wegerich nicht heilen konnte, glaubte man zu dieser Zeit. So taucht er auch im Neunkräutersegen auf. Der Wegerich zählte zu den bedeutendsten Sympathiepflanzen, worin die vielfältigen Wirkungen, die ihm nachgesagt wurden, begründet waren, da über seine Inhaltsstoffe damals wenig bis nichts bekannt war. So sollten 3 Wegerichwurzeln in 3 Bechern Wein gesotten gegen das dreitägige Fieber, 4 Wurzeln in 4 Bechern Wein gegen das viertägige Fieber helfen. Spitz-Wegerich half den Männern, Breit-Wegerich galt als Mittel für die Frauen – bei gleicher Krankheit, wohlgemerkt.

Im Mittelalter führte zum Beispiel Pseudo Apuleius den Wegerich als erste von 130 Heilpflanzen auf und nannte 24 Anwendungen allein für diese Pflanze, vom Kopfschmerz über Harnwegsprobleme bis hin zur guten Wirksamkeit gegen angezauberte Beschwerden. Auch Hildegard von Bingen kannte den Wegerich als ein Mittel, um sich von angezauberter Liebe zu befreien. Wobei es nicht allein die Pflanze war, die half, sehr häufig musste sie zum Beispiel besprochen oder besonders behandelt werden, um wirksam zu sein. Gegen Kopfweh half eine Wurzel, die man zwischen dem 15. August (Maria Himmelfahrt) und

dem 8. September (Maria Geburt, zwei damals wichtige Frauentage) ausgraben und besprechen musste. Der Zeitraum zwischen diesen beiden Tagen galt als der wichtigste für das Sammeln von Heilkräutern und Zauberkräutern.

Besonders bedeutsam war auch die Wirkung des Wegerichs gegen Gifte aller Art, angefangen von Schlangengift bis hin zu Spinnengift. Ein dem Fuß beige-fühtes Blatt machte den Träger gefeit vor solchen Giftbissen. Als ebenso hilfreich galt die Pflanze gegen Wundgifte wie Wundbrand, -entzündungen, -vereiterungen und Ähnliches. Es wundert nicht, dass der Wegerich auch als probates Mittel gegen die Pest und im Besonderen als ein Mittel gegen alle Fußkrankheiten galt.

Auf einen verärgerten Arzt, dem es nicht gefiel, dass sich die Bauern häufig selbst zu helfen wussten, geht folgender Spruch zurück: »Wegbreit, Schännikel un Ährenpries, dat makt de Düwel de Bauern wies.« (Der Teufel gab den Bauern ein, was sie nehmen sollten, um sich zu heilen, nämlich Wegerich, Sanikel und Ehrenpreis.)

Man erzählte sich vom Wegerich, an seiner Wurzel hingen zauberkräftige Kohlen, kleine Goldklumpen oder auch ein wundersames Vögelein. Diese Legenden entbehren jeder botanischen Grundlage, es gibt weder Knötchen noch Gallen an der Wegerichwurzel. Vielleicht haben die Überlieferungen etwas damit zu tun, dass man diejenigen, die das Kraut hacken mussten, bei Laune halten wollte (ähnlich bei Schachtelhalm und Beifuß). Jedenfalls rührt folgende Geschichte von diesem Glauben.

Märchenstunde: Wegerich-Vögelein

Es war einmal vor langer Zeit, dass sich ein Mann neben einem Wegerich auf die Lauer legte, sieben Jahre lang, denn es gelüstete ihn nach einem Vögelein. Hätte man so ein Vögelein, wie sie nur alle sieben Jahre aus der Wurzel des Wegerichs hervorkommen, so erzählt man sich, so würde das Vögelein einem jeden Wunsch erfüllen, sobald er nur heraus sei. Nun war der Mann recht unzufrieden mit seinem armen und langweiligen Leben und also wartete er geduldig. Sieben Jahre sind eine lange Zeit, und es ist schon eine ordentliche Leistung, so lange auszuharren. Doch der Mann wurde für seine Ausdauer belohnt, denn als schließlich sieben Jahre vergangen waren, kam tatsächlich ein Vögelein aus der Wurzel hervorgeflogen. Der Mann griff zu und hatte auch schon das Vögelein gefangen, was an sich gar nicht so einfach ist, denn dies Wegerich-Vögelein ist ein scheues und eiliges Tierchen.

Schnell eilte der Mann nun nach Hause und setzte sich in seinen bequemen, aber schon etwas schäbigen Lehnstuhl, den er sieben Jahre lang vermissen musste, betrachtete das Vögelein in seiner Hand und begann darüber nachzudenken, was er sich wünschen sollte.

Für den ersten Wunsch brauchte er gar nicht lange: Eine große Pfanne voller Speck, reichlich Eier, viel frisches Brot und einen riesigen Krug Bier wünschte er sich in Gedanken, und er hatte noch nicht recht zu Ende gedacht, da stand schon alles vor ihm auf dem Tisch. Und so wurde erst einmal so recht geschmaust. Leider war das Vergnügen nicht ganz vollkommen, denn schließlich musste der Mann das Vögelein festhalten, von dem er wusste, ließe er es los, so flöge es gleich davon und aus sei's mit der Wünscherei. Trotzdem, es mundete ihm ausgezeichnet, und der Teller füllte sich immer wieder, bis er so recht und gut satt war.

Also schob er den Teller beiseite, betrachtete die vielen Krümel auf dem Tisch und dachte bei sich: »Ein liebes Frauchen wäre nett. So eines, das mir brav den Haushalt führt, wenig daherredet, keine Widerworte hat und gut kochen kann.« Schwuppdwupp, kaum gedacht, werkelte ein ganz ansehnliches Weibsbild in seinem Haus umher, brachte ihm die Schuhe, kochte fürderhin seine Lieblings Speisen und benahm sich im Übrigen recht unauffällig. So gingen die Tage dahin und irgendwie begann dem Mann die Angelegenheit bald langweilig zu werden. Man darf nicht vergessen, dass er das Vögelein stets in der Hand zu halten hatte, was die Beweglichkeit schon einschränkt, und auch beim Schlaf ist es nicht angenehm. Jedenfalls wurde es dem Mann zu eintönig, und er begann, sich so manches auszudenken. Ein neues Haus, neue Freunde, die ihn beim Kartenspielen immer gewinnen ließen, Blumen für den Garten, die immer blühen, einen braven und wohlherzogenen Hund und, und, und.

Aber auch der Wünscherei wurde er bald überdrüssig und so seufzte er eines Tages: »Ach, es wäre schön, eine junge, hübsche, fleißige und vor allem liebeswilde Frau als Gemahlin zu haben, dann hätte ich ein schönes Leben.« Oh lala, so schnell konnte der Mann nicht schauen, da tauchte vor ihm eine sehr hübsche, fleißige

und höchst liebestolle junge Frau auf, die dem Mann außerordentlich gut gefiel. Und so genoss er sein Leben in vollen Zügen, bis er eines Tages wieder in seinem Lehnstuhl saß, immer noch das Vögelein in der Hand, und seufzte: »Oh je, ich kann nicht mehr; vielleicht wäre doch etwas Ruhigeres besser für mich gewesen, ich bin doch schon zu alt für so viel Lebenslust und Tatendrang. Und dann diese Wünscherei den ganzen Tag. Wer hätte gedacht, dass es so viel Mühe macht. Ach hätt' ich doch nie dies Vögelein gefangen, was wär' mein Leben doch so schön. Ach hätt' ich doch mein altes Leben wieder.« Und was glaubt ihr, kaum hatte er's gesprochen, schon war es fort, das Vögelein, aus seiner Hand. Das neue Haus, die neuen Möbel, sogar die Frau und der Hund, alles verschwunden. Verwundert riss der Mann die Augen auf und schaute sich um, denn das hatte er nicht gewollt. Doch dann überkam ihn eine große Erleichterung. Er lehnte sich erschöpft, aber entspannt in seinem schäbigen alten Lehnstuhl zurück, schloss die Augen und schlief zum ersten Mal seit Monaten einen wunderbaren Schlaf voller Erholung und Frieden. Und als er wieder erwachte, war er zufrieden und glücklich mit sich und seiner Welt wie seit vielen Jahren nicht mehr; und so sollte es bleiben, solange er auf dieser Welt weilte – und er weilte noch lange. Ein Wegerich-Vögelein zu fangen aber; versuchte er nie wieder.

Im Garten

Breit-Wegerich wächst auf allen Böden bis in den Halbschatten hinein. Wegränder, Wiesen, Blumenrasen oder das Wildblumenbeet eignen sich besonders gut. Will man ihn gezielt anbauen, sollte man dies auf humosen Böden mit guter Wasser- und Nährstoffversorgung in vollsonniger Lage tun. Regelmäßiges Ernten regt das Wachstum zusätzlich an.

