

Rudi Beiser

# HEILPFLANZEN FINDEN

DER BLITZKURS  
FÜR EINSTEIGER





Rudi Beiser

# HEILPFLANZEN FINDEN

DER BLITZKURS  
FÜR EINSTEIGER

Mit Illustrationen  
von Daniel Stieglitz

# Auf zum Heilpflanzensammeln

## Wo suchen?

Ein sonniger Tag und es kann losgehen! Heilpflanzen finden Sie meist schon direkt vor der Haustür: Im eigenen Garten, auf den umliegenden Wiesen ... Verbinden Sie das Sammeln mit einem Ausflug, dann haben Sie gleichzeitig Erholung, frische Luft und ein volles Erntekörbchen.

**Seite 4**



## Noch Fragen?

Sicher hat Sie beim Lesen dieses Büchleins die Heilpflanzen-Begeisterung gepackt! Hier finden Sie Buchempfehlungen und Tipps, wie Sie Ihr neues Hobby ausbauen können.

**Seite 124**

## Was hilft wobei?

Der Hals kratzt und die Nase tropft. Jetzt können Ihre eigenen Heilmittel zum Einsatz kommen. Welcher Tee hilft am besten und wie wird er dosiert? Hier finden Sie zahlreiche Rezepte für Ihre persönliche Hausapotheke.

**Seite 98**

## Kräuter richtig sammeln

Schönes Wetter und Sie haben Lust rauszugehen? Dann sollten Sie Ihre Sammelausrüstung dabei haben. Kaum unterwegs, entdecken Sie die erste Pflanze. Ist es eine Heilpflanze? Wann muss sie geerntet werden, damit darin möglichst viele Heilstoffe enthalten sind? Mit diesen Tipps ernten Sie die richtigen Heilkräuter zum besten Zeitpunkt!

**Seite 10**



## Korb gefüllt – jetzt wird verarbeitet

Zuerst brühen Sie sich einen leckeren Tee aus frisch gesammelten Kräutern, dann werden die mitgebrachten Schätze verarbeitet. Wie wird richtig getrocknet und wie macht man aus dem Grünzeug eine Tinktur? So können Sie sich Heilpflanzenvorräte fürs ganze Jahr zulegen.

**Seite 20**

## Das Who-is-Who der Besten

Hier gehen Sie auf Nummer sicher: Passt die gefundene Pflanze zu der Beschreibung im Buch? Ist die Sammelzeit optimal? Dann ab ins Körbchen! Und gleich mal nachlesen, bei welchen Beschwerden das Kräutlein helfen kann. Lernen Sie 35 heilsame Pflanzen, nach Blütenfarben sortiert, von ihrer besten Seite kennen!

**Seite 26**







A close-up photograph of a field of pink clover flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus green field of more clover plants. A semi-transparent light green rectangular box is overlaid on the upper right portion of the image, containing the text "Wo suchen?".

**Wo suchen ?**

# Sie wachsen überall

Es ist wie im Paradies! Egal, ob Sie in der Stadt oder auf dem Land wohnen: Kaum draußen, schon treffen Sie auf die ersten Heilpflanzen. Ob Gänseblümchen oder Löwenzahn, fast alle „Unkräuter“ haben heilende Kräfte. Sie können sofort mit der kostenlosen Ernte beginnen.

*Wer hätte das gedacht: Das Gänseblümchen ist auch eine Heilpflanze!*



## Warum eigentlich Heilpflanzen sammeln?

Hunderttausende Jahre lang waren Heilkräuter das einzige Arzneimittel der Menschheit. Der Siegeszug der synthetischen Arznei begann erst vor etwa 100 Jahren. Aber warum sollten wir zurück in die Steinzeit? Die Regale der Apotheken sind doch voll mit wirksamen Heilmitteln! Ganz einfach: Selber Sammeln macht Spaß, verschafft uns Bewegung an der frischen Luft und entfernt uns vom Alltagsstress.

Tee als Medizin ist Natur pur, vom Menschen seit Jahrtausenden erfolgreich genutzt, und garantiert frei von künstlichen Stoffen. Außerdem sind Tees und Tinkturen aus selbst gesammelten Pflanzen von unschlagbarer Qualität. Wenn es richtig gemacht wird, sind sie voller Wirkstoffe und besser als jedes gekaufte Produkt. Wie das geht, können Sie hier nachlesen.

## Setzen Sie die Kräuterbrille auf!

Auf den ersten Blick ist alles einfach nur grün. Wenn Sie aber beginnen, sich für Pflanzen zu interessieren,



werden Sie erstaunt sein, wie viele Heilkräuter um uns herum gedeihen. Beim Spaziergang, beim Joggen oder beim Radfahren warten immer neue Überraschungen auf Sie. Wenn Sie einmal Feuer gefangen haben, möchten Sie bald kaum noch ohne Bestimmungsbuch in die Natur gehen.

## Jedem sein Zuhause

Heilpflanzen besiedeln unterschiedliche Lebensräume, so dass Sie bei einem Waldspaziergang nur einige der in diesem Buch beschriebenen Pflanzen entdecken werden. Hier finden Sie bestimmt Brennnesseln, Brombeeren, Goldrute und Weidenröschen. Aber ganz egal in welchem Lebensraum Sie Ihre Sammeltour beginnen, überall werden Sie fündig. Im Garten wächst oft so manches Würzkräuter oder Zierpflänzchen, das sich überraschend als Heilpflanze entpuppt: Rosmarin stärkt das Herz, Thymian wirkt wie ein Antibiotikum, die hübsche Ringelblume ist Balsam für die wunde Haut und der duftende Lavendel bringt angenehme Träume. Selbst Pflanzen, die Sie bisher vielleicht als „Unkräuter“ betrachtet haben, weil sie sich in Rasenflächen und auf Gartenwegen ausbreiten, verwandeln sich plötzlich in heilkräftige Pflanzen. Der Löwenzahn bekämpft Appetitlosigkeit und das Gänseblümchen bringt den Stoffwechsel in Schwung. Auf Wiesen und an Wegrändern treffen Sie wieder auf andere Heilpflanzen. Hier finden Sie häufig den hustenstillenden Spitzwegerich oder die krampflösende Schafgarbe.



*Beim Waldspaziergang begegnet Ihnen das Schmalblättrige Weidenröschen.*

# Wo darf man sammeln?

Wildpflanzen dürfen Sie beinahe überall sammeln, solange es ein großer Handstrauß oder ein Körbchen voll bleibt. Sie können direkt am Wohnort beginnen: im eigenen Garten oder auf der Rasenfläche. Hier gibt es natürlich keine Mengenbegrenzungen.

*Viele Heilpflanzen, wie die Kamille, enthalten duftende ätherische Öle.*

## Nützliches mit Nützlichem verbinden

Am schönsten ist es, in der freien Natur zu sammeln, fernab von Lärm und Trubel, denn dort wird die Sameltour zur reinen Erholung. Im Idealfall ziehen Sie mit

Familie, Freunden oder Kindern los und erkunden die umliegenden Wiesen und Wälder.

Eine Ausnahme gibt es jedoch: In Naturschutzgebieten darf nicht gesammelt werden. Auch in den erlaubten Sammelgebieten lassen Sie natürlich immer genügend Pflanzen stehen, um den Fortbestand zu sichern. Nehmen Sie nur so viel mit nach Hause wie Sie auch verarbeiten können.

## Aber bitte ohne Gift!

Heilpflanzen sollen uns gesund machen. Darum müssen sie so unbelastet wie möglich sein. Abgase und chemische Spritzmittel haben dabei nichts zu suchen. Halten Sie deshalb genügend Abstand zu stark befahrenen Straßen, gespritzten Feldern und Bahndämmen. Und noch ein ganz bestimmtes „Örtchen“ sollten Sie meiden: Die klassischen Gassi-Wege gehören besser nicht zu Ihrer Sammelroute.





## Zecken und Fuchsbandwurm

Es wird immer wieder vor zwei Gefahren gewarnt, die in der Natur auf uns lauern: Zecken und der Fuchsbandwurm. Das soll Ihnen jedoch nicht die Lust am Kräutersammeln verderben. Mit entsprechenden Maßnahmen sind Sie auf der sicheren Seite. In zeckenreichen Gegenden können Sie die kleinen Krabbeltiere mit Anti-Zeckenspray auf Distanz halten. Außerdem wird der Körper nach der Sammeltour gründlich abgesucht. Nicht gerade modisch, aber effektiv: Lange Hosen anziehen und von unten die Socken drüberziehen. Der Fuchsbandwurm wird immer wieder mit wild gesammelten Kräutern und Beeren in Verbindung gebracht. Diese gefährliche Infektion ist allerdings äußerst selten. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass kein Zusammenhang zwischen dem Genuss von Wildpflanzen und einem höheren Infektionsrisiko besteht. Inzwischen weiß man auch, dass die Infektion meist über Hunde und Katzen auf uns Menschen übertragen wird. Außerdem werden die Erreger bei Temperaturen über 60 Grad abgetötet, so dass sich das Problem beim Teeaufbrühen ohnehin erledigt.

*Vorsicht Spritzmittel: Klatschmohn und Kamille wachsen häufig an Ackerrändern.*







# Kräuter richtig sammeln

