

Wildkräuterkompendium am Umweltzentrum Kreppen

von Markus Siefer



Vogelperspektive vom Umweltzentrum Kreppen mit GPS-Koordinaten der Wildkräuterstandorte



1) Rotklee (*Trifolium pratense*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 255' / E 010° 47. 095'

Familie: Schmetterlingsblütler (Fabaceae)

Volksnamen: Futterklee, Honigklee, Wiesenklee

Verwendete Teile: Die Blüten

Botanik: Pflanze 10 – 30 cm hoch. Am Stengel wachsen dreizählige Blätter in ei- oder elliptischer Form. Diese sind meist gefleckt. Die purpurroten Schmetterlingsblüteln stehen in Köpfchen zusammen.

Blütezeit: Mai bis September. **Vorkommen:** Wiesen, Weiden, Weg- und Äckerränder. Frische Nährstoffreiche Ton- und Lehmböden.



Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, verschiedene Glykoside, Isoflavone (Phytoöstrogene). Hoher Eiweisgehalt.

Ethnobotanik/ Historisches: Die Kleeblätter sind schon seit langer Zeit ein Symbol für Glück und Schutz. Im Christentum wird das Dreiblatt mit der Dreifaltigkeit verbunden, aber auch in vorchristlicher Zeit könnte es schon etwas besonderes gewesen sein. Gerade in Irland wurde es durch den heiligen St. Patrick zu Nationalsymbol. Besonders ist natürlich das vierblättrige Kleeblatt. Wer es um Mitternacht pflückt und immer bei sich trägt, dem ist laut dieser Sage, das Glück hold.

Volksheilkunde: Durch die Gerbstoffe wird der Rotklee bei Durchfall verwendet. In den ländlichen Gebieten wurde er wohl auch gegen Husten und Leberbeschwerden eingesetzt. Interessant sind die Phytoöstrogene in Form von Isoflavonen, die bei Wechseljahrsbeschwerden helfen sollen.

Anwendung: *Küche:* Die Blüten können von Mai bis September zu Salaten, Kräuter-/Gemüsesuppen verwendet werden. Die Samen von August bis September können zum keimen gebracht werden und als Sprösslinge verwendet werden.

Wiesenklee tee: 4 – 6 getrocknete Blütenköpfchen mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser ausziehen; je nach Bedarf mit Honig süßen.

Schonender ist es die getrockneten Pflanzenteile im Kaltwasser zum kochen zu bringen, am Siedepunkt vom Herd zu nehmen und 10 – 15 Minuten ziehen zu lassen.



2) Schafgarbe (*Achillea millefolium*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 259‘ E 010° 47. 082‘

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Volksnamen: Achilles, Gänsezunge, Grillenkraut, Kachelkraut, Schafrippi, Schafzunge, Tausendblatt, Garbenkraut, Gerwel, Kelke, Rippel, Röhlke, Gensing

Botanik: Kriechender Wurzelstock, der dichte rasenförmige, blütentragende Büschel hervorbringt. Stengel aufrecht 20 – 40 cm hoch. Zahlreiche doppelt fiederteilige Blätter. Diese sind behaart und wechselständig angeordnet. Blüten weißgelb auch manchmal rosa. Stehen in einer Scheindolde zusammen. Blütezeit: Juni bis Oktober.

Vorkommen: Wiesen, Feld- und Wegränder; nicht zu feuchte Böden.



Verwende Teile: Ganze Pflanze.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle (0,2 – 0,5 %), Gerbstoffe, Flavonoide und Mineralien (Kalium).

Ethnobotanik/ Historisches: Den Namen Achillea verdankt die Schafgarbe dem Griechischen Krieger Achilles, der laut einer Sage vom Kentauren Chiron auf die wundheilende Wirkung hingewiesen wurde und so im trojanischen Krieg die Verwundeten behandeln konnte.

Vor dem Rheinheitsgebot wurde die Schafgarbe, aufgrund ihres hohen Gehalts an Bitterstoffen, anstatt Hopfen, zum Bierbrauen verwendet.

Im chinesischem I Ching (Buch der Wandlungen) nimmt man die getrockneten Stängel als Orakelstäbchen.

Volksheilkunde: Die enthaltenen Bitterstoffe wirken vor allem auf den Magen-Darm-Trakt. Sie fördern den Appetit und die Verdauung. Die ätherischen Öle wirken desinfizierend und regen die Magensaftproduktion an. Durch den hohen Gehalt an Kalium wird die Tätigkeit der Niere in Gang gesetzt. Sie eignet sich sehr gut für Frühjahrs- und Herbstkuren, da sie insgesamt den gesamten Stoffwechsel fördert. Aufgrund ihrer krampflösenden Wirkung, gilt sie auch als typisches Frauenkraut, das bei Menstruationsbeschwerden helfen soll.

Äußerlich hilft sie aufgrund ihres Gerbstoffgehaltes bei der Wundheilung.

Anwendung: Küche: Die jungen frischen Blätter von März bis April und die weicheren Blätter unterhalb des Blütenstandes von Mai bis Oktober können gehackt für Suppen, Salate, Einföpfe oder Kartoffelgerichte verwendet werden. Die Blütenköpfchen von Juni bis Oktober als Würze zu diversen Speisen und Zusatz bei Eingelegtem.

Schafgarbentee: Alle Pflanzenteile getrocknet 2 - 3 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten abseihen.

Schonender ist es die getrockneten Pflanzenteile im Kaltwasser zum kochen zu bringen, am Siedepunkt vom Herd zu nehmen und 10 – 15 Minuten ziehen zu lassen.



3) Große Brennessel (*Urtica Dioica*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 252' E 010° 47. 081'

Familie: Brennesselgewächse (Urticacea)

Volksnamen: Donnernessel, Hanfnessel, Nessel, Saunessel, Senznettel

Botanik: Staude 30 bis 150 cm hoch. Weitverzweigter unterirdischer Wurzelstock. Stengel vierkantig. Blätter gegenständig, grob gesägt, am Grund herzförmig. Zweihäusige Blüten (männlich/ weiblich). Blütezeit: Juli bis September. Vorkommen: Sehr häufig. Vor allem in der Nähe Menschlicher Behausung, Grabenränder, Zäunen.

Verwendete Teile: Ganze Pflanze, vorwiegend Blätter.



Inhaltsstoffe: Flavonoide, viel Chlorophyll (1 %), Vitamine, Mineralsalze. In den Brennhaaren Amine (Histamin), Ameisensäure und Acetylcholin.

Ethnobotanisches/ Historisches: Eine Sage beschreibt sie als Faserpflanze:

„Ein böser Vormund wollte nicht zulassen, dass sein Mündel ihren Liebsten heiratete. Er zeigte boshaft auf eine am Wegrand stehende Brennessel und sagte der verzweifelten jungen Frau, sie dürfe ihn erst heiraten, wenn sie aus diese Unkraut ihr Brautkleid selbst gesponnen und gewebt habe. In der Nacht erschienen ihr drei Engel, nahmen sie bei der Hand und gingen mit ihr zu der Nessel. Dort unterwiesen sie das Mädchen in der Fasergewinnung, dem Spinnen, Bleichen und Weben. Am folgenden Tag begann die junge Frau mit der Arbeit und an dem Tag, an dem das Brautkleid fertig war, starb der Vormund.“

Volksheilkunde: Anregung des gesamten Stoffwechsels. Sehr geeignet für Frühjahrs- und Herbstkuren. Teemischungen gegen Rheuma, Gicht, Galle- und Leberbeschwerden. Gerade gegen Rheuma wurden die Pflanzen auf die betreffenden Stellen geschlagen. Die enthaltene Ameisensäure in den Brennhaaren förderte dadurch die Durchblutung. Als Körperkräftigendes Mittel gilt der Brennesselsaft (siehe Anwendung). Auch werden die Wurzeln für eine Haarkur verwendet, um den Haarwuchs zu fördern und Schuppen vorzubeugen. Die Samen (weibliche Pflanze) enthalten viele Proteine, Schleime und fettes Öl und gelten im Winter als Mittel gegen Erschöpfung und Ermüdung.

Anwendung: *Küche:* Die Blätter können als Spinat gekocht oder zu Suppen, Eintöpfen oder anderen Gerichten gegeben werden. Die Samen können angeröstet über Salate gestreut werden oder roh über Müsli. Brennesseltee: Zwei gehäufte Teelöffel Brennesselblätter oder Wurzeln mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Schonender ist es die getrockneten Pflanzenteile im Kaltwasser zum kochen zu bringen, am Siedepunkt vom Herd zu nehmen und 10 – 15 Minuten ziehen zu lassen. Brennesselsaft: Ganze blühende Pflanze, zerschnitten 12 Stunden in Wasser einweichen und danach durch ein Leintuch auspressen.



4) Wiesenlabkraut (*Galium album*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 249' E 010° 47. 074'

Familie: Rötengewächse (Rubiaceae)

Volknamen: Bettstroh, Herzbresten, Lauritzen, Magerkraut, Liebfrauenstroh, Gliederkraut,

Botanik: Höhe 20 – 80 cm. Stengel vierkantig, wenig verzweigt. Blätter quirlförmig am Stengel angesetzt. Sie sind schmal-lineal 1,5 – 2 cm lang und 1- 2 mm breit. Blüten weiß. Blütezeit: Juni – September. Vorkommen: An Waldrändern, auf trockenen Wiesen, an Hängen und Böschungen.



Verwendete Teile: Ganze Pflanze.

Inhaltsstoffe: Viel Kieselsäure, Gerbstoffe, wenig ätherisches Öl, Glykoside, organische Säuren und Flavonoide.

Ethnobotanik/ Historisches: Es wurde als Streu und Füllung für Matratzen verwendet. Es heißt, dass es Fliegen abhält. Da Labkraut, wie der Name schon sagt, Lab enthält, wurde es früher zur Gerinnung von Milch hergenommen. Auch galt es als magisches Schutzmittel für Frauen und Kinder.

Volksheilkunde: Die Volksmedizin nutzt es hauptsächlich als wassertreibendes Mittel. Ein Pfaffer namens Künzle lobte es noch als ausgezeichnetes Nierenmittel. Auch bei schlechtheilenden Wunden und Sonnenbrand wurden Umschläge mit Labkrauttee gemacht.

Verwendung: *Küche:* Junge Pflanze in Salate. Blüten in Kräuterlimonaden. Die Samen können von September bis Oktober geröstet gegessen werden.

Labkrauttee: Zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Labkraut mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen und zum Sieden bringen. Nach weiteren zwei Minuten kochen abkühlen lassen und abseihen.



5) Mädesüß/ Spierstrauch (*Filipendula Ulmaria*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 249' E 010° 47. 074'

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Volksnamen: Beielichrut, Geißbart, Geißleitere, Rüsterstaude, Wiesengeißbart, Wiesenkönigin

Botanik: Ausdauernde Staude. Roter Stengel bis zu 1 m. Blätter wechselständig, unterbrochen gefiedert und unterseits silbrig behaart. Blüten in kleinen weißen Trugdolden am Stengelende. Blütezeit: Juni bis August. Vorkommen: Gräben und Bachufer, moorige, feuchte Wiesen.



Verwendete Teile: Hauptsächlich Blüten und Blätter.

Inhaltsstoffe: Wenig ätherisches Öl, Flavonglykoside, Gerbstoffe, Schleim und Salicylsäureverbindungen

Ethnobotanik/ Historisches: Der Name Mädesüß enthält das dänische Wort *miodurt*, welches Mättkraut bedeutet. Dies deutet auf seine Verwendung zur Metherstellung in den nördlichen Regionen hin. Da die Blüten an den Holunder erinnern, wird sie auch Bacholde genannt.

Volksheilkunde: Altes Heilkraut. Schon in der Antike bekannt. Blütenknospen enthalten Salicylaldehyd, ein entzündungshemmender Wirkstoff, welcher später synthetisiert wurde. Der Name Aspirin leitet sich vom Spierstrauch ab. Mädesüß hat auch eine schweiß- und harntreibende Wirkung und wird gern zur Unterstützung bei Erkältungen hergenommen. Auch gegen Rheuma und Gicht wird sie volksheilkundlich angewendet.

Anwendung: Küche: Die Wurzeln im Frühjahr und im Herbst in geringen Mengen als Kochgemüse. Die jungen Blätter können in Salate gegeben werden. Blüten mit anderen Pflanzen als Sonnentee: Blüten in Glas geben und mit Wasser auffüllen. Für einige Stunden ins Sonnenlicht stellen.

Mädesüßtee: 1 – 2 Teelöffel getrocknetes Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ausziehen. Schonender ist es die getrockneten Pflanzenteile im Kaltwasser zum kochen zu bringen, am Siedepunkt vom Herd zu nehmen und 10 – 15 Minuten ziehen zu lassen.



6) Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 260‘ E 010° 47. 069‘

Familie: Wegerichgewächse (Plantaginaceae)

Volksnamen: Heufressa, Ripplichrut, Roßrippe, Spießkraut, Spitzfederich, Spitz-Wegeblatt, Wegetritt, Siebenrippe, Aderblatt

Botanik: Ausdauernde Pflanze. Blätter in einer Rosette am Boden angeordnet. Sie werden 20 – 40 cm lang, sind schmallanzettlich und längsadrig. Der Stengel entspringt in der Mitte und wird 10 – 40 cm hoch. Am Ende sitzt eine kurze walzliche bis kugelige Blütenähre, die zur Blütezeit zierliche Staubgefäße ausbildet.

Blütezeit: Mai bis September. **Vorkommen:** Auf trockenen Wiesen, Feldern, Schuttplätzen und Wegrändern.



Verwendete Teile: Blätter und Blütenköpfe

Inhaltsstoffe: Schleim, Gerbstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, Glykosid (Aucubin), Saponine

Ethnobotanik/ Historisches: Der Name Wegerich kommt vom Althochdeutschen *wegarîh* und bedeutetet König der wege (*wega* = Weg/ *rîh* = König). Auch der Wissenschaftliche Name *Plantago* leitet sich vom lateinischen *planta* = Fußsohle ab und dient somit als Hinweis auf sein Vorkommen an Wegrändern.

Volksheilkunde: Es wird ihm eine anitbiotische Wirkung zugeschrieben, was wohl auf das Aucubin und die Saponine zurückzuführen ist. Wenn man den ausgepressten Saft mehrere Tage stehen lässt, schimmelt er wenig oder gar nicht. Sein Schleimgehalt machen ihn zu einem ausgezeichneten Hustenmittel. Der Saft wird auch durch seine Gerbstoffe bei schlecht heilenden Wunden oder Insektenstichen verwendet.

Anwendung: Küche: Die jungen Blätter von April bis Juni in Salate, Gemüsegerichte, Spinat, Eierspeisen oder Pesto. Die Blütenknospen von Mai bis Juli zu eingelegtem Gemüse, Pesto oder Salat.

Spitzwegerichte: 1 – 2 Teelöffel getrocknetes Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ausziehen. Schonender ist es die getrockneten Pflanzenteile im Kaltwasser zum kochen zu bringen, am Siedepunkt vom Herd zu nehmen und 10 – 15 Minuten ziehen zu lassen.



7) Gundermann (*Glechoma hederacea*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 277' E 010° 47. 054'

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Volksnamen: Blauhuder, Erdefeu, Gundelrebe, Donnerrebe, Hailrauf, Huder, Udrang, Zickelskräutlein Kollermann, Buldermann, Gundelkraut

Botanik: Kriechender, belaubter Hauptspross, dessen untere Knoten bewurzelt sind. Sprosse steigen 20 bis 40 cm auf. Die nieren- bis herzförmigen Laubblätter sind oft rotviolett überlaufen. Blauviolette Lippenblütlen. Blütezeit: April bis Juni.

Vorkommen: Brachäcker, unter Bäumen und Sträuchern, in Hecken.

Verwendete Teile: Ganze Pflanze



Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, viele Gerbstoffe (5%), Bitterstoffe, Saponin, Harz und Wachs

Ethnobotanik/ Historisches: Der Name Gundermann enthält das althochdeutsche Wort *gund*, welches Eiter bedeutet, da man ihn früher gegen eitrige Wunden angewendet hat. Er zählt auch zu den Donnerblumen, die nicht einfach ausgerissen werden dürfen, sonst kommt es heftigen Gewittern.

Volksheilkunde: Er wurde wohl vor allem bei Erkrankungen des Mundes, des Rachens und schlecht heilenden Fisteln angewendet. Die jungen Triebe waren Bestandteil einer Frühlingskräutersuppe. Ein Tee gilt als appetitanregend und verdauungsfördernd. Pfaffer Kneip empfahl sie als Maikurtee, gegen Brust- und Magenverschleimung.

Anwendung: Küche: Die jungen Blätter und Sprösslinge von März bis Mai zu Salate und in Frühlingssuppen. Sprösslinge getrocknet als Gewürz.

Gundermantee: 1 – 2 Teelöffel getrocknetes Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ausziehen. Schonender ist es die getrockneten Pflanzenteile im Kaltwasser zum kochen zu bringen, am Siedepunkt vom Herd zu nehmen und 5 - 10 Minuten ziehen zu lassen.



8) Giersch (*Aegopodium podagraria*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 264' E 010° 47. 048'



Familie: Doldenblütler (Apiaceae)

Volksnamen: Dreiblatt, Geißfuß, Zipperleinskraut, Bodenholunder

Botanik: Wuchshöhe 30 – 100 cm. Unterirdische Ausläufer. Stengel dreikantig. Blätter wechselständig, eiförmig und gezackt. Blätter sind in Dreiergruppen angeordnet.

Blütezeit: Mai bis September. Vorkommen: An halbschattigen Standorten und nährstoffreichen Böden. Gebüsche, Hecken, Hänge.

Inhaltsstoffe: Vitamine, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer

Volksheilkunde: Es ist zwar nicht nachzuweisen, aber Giersch galt immer als Zipperleinskraut und wurde gerade gegen Gicht und Rheuma angewendet. Der hohe Kaliumgehalt unterstützt das Ausscheiden von Harnsäure und regt die Blasen-tätigkeit an. Durch seine Inhaltsstoffe wie Vitamin C und Eisen ist er gut geeignet für eine Frühjahrskur.

Anwendung: *Küche:* Die jungen Blätter von März bis Juni zu Salaten, Spinat, Pesto, Suppen, Kräuterquark, etc. Die Blüten von Juni bis August zu Kräuterlimo.



9) Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 267' E 010° 47. 072'



Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Volksnamen: Butterblume, Kuhblume, Bettseicher, Märzenbusch, Milchblume, Lichtli, Pustebblume, Röhrlichtchrut, Schmalzblümlein, Milchstock, Lampe

Botanik: Pfahlwurzel bis zu 30 cm lang. Blätter rosettenartig angeordnet, verschieden tief gesägt oder gespalten, 5 bis 25 cm lang. Hohler Blütenstengel mit weißem Milchsaft. Gelbe leuchtende Blüte. Blütezeit: März bis April (Mai). Vorkommen: Auf Wiesen und Feldern, in Gärten, überall auf nährstoffreichen Böden.

Verwendete Teile: Vorwiegend Blätter und Blüten

Inhaltsstoffe: Vitamine, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalzium, Schleime, Fructose, Inulin

Ethnobotanik/ Historisches: Man sollte die Pflanze früher ja nicht pflücken, denn es wurde gesagt sie sei giftig. Dies wurde wohl behauptet, weil der Milchsaft des Löwenzahnes braune Flecken auf dem Kleidern hinterlässt, die in damaligen Zeiten schwer herauszuwaschen waren. Allerdings kann der Milchsaft in größeren Mengen zu Durchfall und Magenverstimmungen führen.

Volksheilkunde: Der Löwenzahn gilt als anregend für Leber und Niere und als allgemeines Stärkungsmittel. Daher wird er gern für Frühjahrs- und Herbstkuren verwendet. Der Name Bettseicher zeigt auch, die erhöhte Tätigkeit der Blase. Eine Löwenzahnkur zwei Mal im Jahr soll zudem die Entwicklung von Gallensteinen verhindern.

Anwendung: Küche: Blätter in den Salat oder Smoothies. Die Wurzel im Frühling oder Herbst kann gegessen werden oder als Kaffeeersatz bereitet werden.

Tee: 2 Esslöffel in ½ l kaltem Wasser zum Sieden bringen, 20 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.



10) Knoblauchsrauke (*Alliaria officinalis*)



GPS-Koordinaten: N 48° 22. 278' E 010° 47. 053'

Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)

Volksnamen: Lauchkraut, Knoblauchhederich, Knoblauchsenf

Botanik: Bis zu 110 cm hoch. Blätter herzförmig und gezackt und wechselständig. Blüten weiß mit vier Blütenblättern, in kleinen Trauben angeordnet. Blütezeit: April bis August. Vorkommen: Schattige Brachflächen, Gartenränder, Laubwälder, Heckenränder, stickstoffreicher Boden.

Verwendete Teile: Blätter, Blüten und Samen

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside



Ethnobotanik/ Historisches: Wurde schon vor 6000 Jahren als Gewürz in Dänemark genutzt, wie Reste an Tonscherben zeigen. Im Mittelalter vorwiegend von der ärmeren Bevölkerung genutzt, die sich keine Gewürze leisten konnten. Sie wurde daher auch in Gärten angebaut. Sie ist eng mit dem Kohl verwandt und enthält daher auch Senföle, die roh verzehrt einen pfefferig-knoblauchartigen Geschmack haben.

Verwendung: Küche: Im Frühling die Blätter feingehackt in Salatsoßen oder Quark- und Kräuterbuttern. Die schwarzen Samen können wie Pfefferkörner verwendet werden.

