

Krankheiten vorbeugen

Wilde Kräuter am Weg- und Wiesenrand stärken das Immunsystem

Von Judith Heinrich

Schierling. Das Interesse für Wildkräuter ist bei Ruth Watzko laut eigener Aussage beruflich bedingt. Als Krankenschwester habe sie immer mit kranken Menschen zu tun. Irgendwann stellte sich ihr die Frage, was man zur Vorbeugung tun kann. Und dabei ist sie auf die Wildkräuter gekommen.

Das Gute an Wildkräutern: Es gibt sie vor der Haustür und sie sind vielseitig verwendbar: Kraut (oberirdischer Teil der Pflanze) sowie Wurzeln finden in Küche und Heilkunde Verwendung. Wildkräuter können bei vielen Erkrankungen äußerlich und innerlich eingesetzt werden und wertvolle Dienste leisten. Dennoch gilt laut Ruth Watzko, die eine Ausbildung zur Kräuterpädagogin gemacht hat, diese Faustregel: Sollte nach ein paar Tagen keine Besserung eingetreten sein, sollte man den Arzt aufsuchen.

Schafgarbe: Schafe lieben ihre Blätter, darum ist die Schafgarbe wohl auch zu ihrem Namen gekommen. Der weiß- und zartrosa blühende Korbblütler besitzt neben ätherischen Ölen auch die wichtigen Gerb- und Bitterstoffe. Zum Brei verarbeitet ist die Schafgarbe blutungsstillend, außerdem wird ihr antibakterielle Wirkung nachgesagt, was beim Säubern von Wunden wichtig ist. Außerdem ist sie krampflösend, was bei Frauenleiden hilft. Aber auch bei Magen-Darm-Erkrankungen wird die Schafgarbe eingesetzt. Ihr Tee hilft im Winter bei Bauchgrimmen.

Doch die Schafgarbe ist nicht nur Heil-, sondern auch Würzpflanze, die als Kraut verwendet wird. Zusammen mit dem Beifuß ergibt sie ein wunderbares Kräutersalz. Ihre Blättchen kommen in den Kräuterbutter oder in den grünen Smoothie.

Saatluzerne: Die lila blühende Saatluzerne ist eine Insektenpflanze und als Gründünger geeignet. Ihre Phytoöstrogene helfen bei Wechseljahresbeschwerden, außerdem ist sie ein mildes Abführmittel und wirkt harntreibend. Das bedeutende an der Saatluzerne sind aber ihre Sprossen, Alfalfa genannt. Sie geben Salaten das gewisse Extra. Daneben ist der Nährstoffgehalt enorm: Neben vielen Vitaminen



Saatluzerne

spendet die Sprosse Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Phosphor. Die Blüten der Saatluzerne werden als Tee getrocknet oder sie zieren Desserts und Salate.

Ackervogelknöterich: Sehr unscheinbar am Wegesrand und im Weg wächst der Ackervogelknöterich. Seine kleinen grünen Blätter werden kaum bemerkt, dabei ist

auch er eine Heilpflanze. Die in ihm steckende Kieselsäure hilft bei Atemwegserkrankungen. Mit dem Ackerschachtelhalm werden seine Blätter zum Tee getrocknet. „Allerdings schmeckt der Ackervogelknöterich nicht sehr spektakulär“, gibt Ruth Watzko zu.

Echtes Labkraut: Das echte Labkraut blüht gelb und wurde früher



Ackervogelknöterich



Echtes Labkraut



Scharfgarbe

Fotos: Judith Heinrich

zum Färben von Käse verwendet. Ihre nadelförmigen Blätter drehen sich bei Sonne ein. Sie schmecken erbsenartig und „ein bisschen derber“, wie Ruth Watzko es ausdrückt. Das Echte Labkraut wirkt blutreinigend und wird bei Nierenproblemen eingesetzt. Ihre zarten, intensiv duftenden Blüten eignen sich hervorragend zum Aromatisieren von Getränken.