

# Bericht über die besprochen Pflanzen



beim Besuch des Kräuterhofs von Bertlies Adler  
in Ingenried am Freitag, 1. Juni 2018

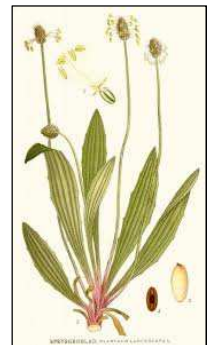
Ihre volle Wirksamkeit entfalten die Kräuter nur in ihrer Wildform.

Zur Verarbeitung von Kräutern sollte ein Keramikmesser verwendet werden.

Alle Wildkräuter enthalten einen gewissen Anteil an Bitterstoffen. Täglich sollten Wildkräuter im Salat oder in Quarkspeisen gegessen werden. Die Wildkräuter ersetzen künstliche Bitterstoffe aus der Apotheke.

## Spitzwegerich

- entzündungshemmend,
- Tee bei Entzündungen, 2 Blätter,
- abschwellend,
- Anwendung bei Schürfwunden und Schwellungen,
- Insektenstiche,
- richtige Handhabung der Pflanze für den Behandlungserfolg:
  - Das Spitzwegerichblatt muss zu einem kleinen Paket gefaltet und anschließend eng gerollt werden. Dann kräftig und ausdauernd drücken und walken bis der Pflanzensaft aus dem Päckchen tropft – dies dauert eine gewisse Zeit – erst dann kann die betroffene Stelle erfolgreich behandelt werden.
- Spitzwegerich-Hustensaft selbst herstellen:
  - Man schichtet abwechselnd 1 cm Zucker und 1 cm kleingeschnittene Spitzwegerichblätter in ein Marmeladenglas. Die unterste und oberste Schicht muss Zucker sein. Dann gräbt man das verschlossene Glas 1 m tief für 3 Monate in die Erde ein.
- seelische Wirkung:
  - Spitzwegerichteete zeigt den „geraden Weg“



### Wilder Frauenmantel

- alle Arten von Frauenleiden,
- Bänderdehnung,
- der Tau des Frauenmantels, der in den Morgenstunden auf den Pflanzen zu beobachten ist, ist eine von der Pflanze an den Blatträndern abgesonderte Flüssigkeit, die hautpflegend wirkt und sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet werden kann



### Wiesenlabkraut (nicht klebend)

- bei Lymphproblemen,
- geschwollenen Gelenken (es darf kein Bluterguss sichtbar sein),
- nicht blühende Spitzen essen,
- zum Ring geflochtenes Wiesenlabkraut, unters Bett gelegt, hilft gegen Schlafprobleme



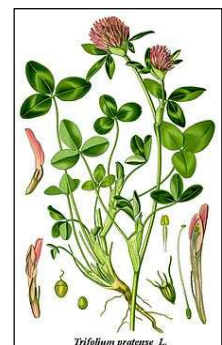
### Gänsefingerkraut oder Kramerkraut

- krampflösend (Krämpfe bei Periode, Darmkrämpfe, Wadenkrämpfe und Muskelkrämpfe),
- tief ins Gewebe reichende Wunden (z.B. Hunde- oder Katzenbiss),
- in Milch gekocht wirkt das Gänsefingerkraut
  - innerlich desinfizierend (dazu die Milch trinken),
  - äußerlich desinfizierend (Umschlag oder Reinigung einer Wunde z.B. bei offenen Beinen),
- wird oft auch in der Landwirtschaft bei Kühen angewendet



### Rotklee

- wirkt ausgleichend auf den menschlichen Hormonspiegel, enthält Phytohormone,
- Stimmungsschwankungen werden ausgeglichen,
- Pflanze für Wechseljahrbeschwerden,
  - bei Frauen,
  - bei Männern, die in dieser Lebensphase oft den Sinn des Lebens hinterfragen,
- wirkt äußerlich als Creme gegen Falten,
- kann sowohl gegessen oder als auch in flüssiger Form als Tee getrunken werden



## Gänseblümchen

- Allesheiler,
- „Arnika der tiefen Lagen“ genannt. Überall, wo man Arnika verwenden würde, ist das Gänseblümchen als heimische Pflanze, die fast überall zu finden ist, einsetzbar,
- Wundheilung,
- Tee vor und nach einer OP getrunken,
- Umschläge bei stumpfen Verletzungen,
- bringt Menschen in einen emotional neutralen Zustand,
- 3 Gänseblümchen wirken gegen Schock, große Emotionen und Prüfungsangst



## Löwenzahn

- Bitterstoffe sind für Leber und Galle wichtig

### Tinktur aus Löwenzahn und Schöllkraut

- gegen Gallen- und Nierensteine,
- löst die Steine auf (wie?),
  - Begleitend bei Kolik entkrampfende und entspannende Wirkung,
    - äußerlich Schafgarbe als Wickel,
    - innerlich Kamillentee



## Schöllkraut

- Bekämpfung von Warzen
- giftig –nicht lebensbedrohlich, verursacht Übelkeit



## Beinwell

- Salbengewinnung aus der Wurzel,
- lockerer Salbenverband bei
  - Bänderriss oder Bänderdehnung,
  - entzündete Sehnen,
  - verletzte Muskulatur,
- beim Grillen Blätter gut geeignet zum Füllen mit Käse etc., die Blätter verbrennen nicht und schmecken hervorragend



Quellen: Bilder: Spitzwegerich, Wiesenlabkraut, Löwenzahn: [www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net)  
Wilder Frauenmantel, Rotklee, Gänseblümchen, Schöllkraut: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)  
Gänsefingerkraut: [botanik.mettre.de](http://botanik.mettre.de)  
Beinwell: [www.gesundmitnatur.at](http://www.gesundmitnatur.at)

Texte: aus den Mitschriften von Barbara Hafner, Elisabeth Schweinberger, Renate Eichholz