

+ Welche Pflanzen Heilkraft haben – und wie man sie richtig anwendet +

# So hilft die Natur

## Beifuß



**G**esund bleiben – durch frische Lebensmittel, die uns die Natur schenkt: Streben Sie das auch an? Dann haben Sie Glück, denn wir haben gerade die perfekte Jahreszeit. „Die Herbstzeit ist auch Erntezeit für heimische Wildkräuter und -früchte“, erklärt

Susanne Forster aus Grafing im Kreis Ebersberg. Sie ist zertifizierte Kräuterpädagogin (BNE). Die heimischen Wildkräuter schicken uns die Natur „genau zum richtigen Zeitpunkt“, sagt sie: „Die perfekte Nahrungsergänzung für die Erkältungszeit. Schon Hippokrates emp-

fahl: Deine Nahrung soll Deine Medizin sein.“ Doch wo findet man die Wildkräuter und -früchte? Was macht ihre Heilkraft aus? Wie bereitet man sie zu?

Susanne Forster hat für uns mehrere Beispiele, sie betont aber: „Die nachfolgenden Be-

schreibungen ersetzen keine medizinische Beratung. Alle Darstellungen beruhen auf tradierten Überlieferungen und volksheilkundlichen Erfahrungen.“ Bei Beschwerden und Krankheitszeichen also einen Arzt konsultieren. Und nun zur Praxis. **ANDREA STINGLWAGNER**

Beifuß wirkt antreibend und beruhigend zugleich. Ätherische Öle und Bitterstoffe helfen, schwer verdauliche, vor allem fettreiche Speisen leichter zu verwerten. Ob als klassische Beigabe zur Martini-Gans oder zu herzhaften vegetarischen Waffeln auf Kartoffelbasis: Das Kraut hilft Verdauungssäften auf die Sprünge. Als Fußbad verwöhnt er müde Beine nach einer Wanderung oder Shoppingtour. Und lässt einen das Gedankenkarussell nicht in den Schlaf finden, so tut es der Duft von getrocknetem Beifuß.

Obacht: Nicht in der Schwangerschaft anwenden! Beifuß ist wehenfördernd und treibt auch die Menstruation an. Verwendet werden die Blätter und Fruchtstände.

## Brennnessel



Superfood dahoam: Wer braucht schon Chia & Co.? Wir haben unser tolles Kraut vor der Haustür. Jetzt ist die beste Erntezeit für die reifen Samenstände der Brennnesseln. Geschmackig auf Müsli, Joghurt, Salat oder pur: Sieben Mal so viel Vitamin C wie Zitronen hat dieses überall wachsende Kraut – und doppelt so viel Eisen wie Spinat.

Das Powergemüse aus Wald und Wiese ist auch eine ergiebige pflanzliche Proteinquelle – ideal nicht nur für Vegetarier und Veganer. Studien belegen auch die positive Wirkung der Brennnessel für die Prostata- und Blasengesundheit.

Praktisch: Junge Triebe wachsen oft bis zum ersten Frost nach und liefern frisches, stoffwechsellagerndes Grün als Spinatersatz, Füllung für Pasta oder für Brennnesselknödel oder -spätzle.

Verwendet werden die Fruchtstände/Samen und die Blätter.



## Heckenfrüchte

Die bunten Beeren und Früchte des Herbstes sind reich an Vitamin C und mobilisieren unser Immunsystem. Flavonoide und Anthocyane zaubern als pflanzliche Farbstoffe nicht nur herrliches Blau, Rot, Gelb auf unsere Heckenfrüchte, sondern sorgen mit ihrer antioxidativen Wirkung als Radikalfänger für Zellschutz. Gerbstoffe halten Keime auf unseren Schleimhäuten in Schach und wirken entzündungshemmend. Und das Beste: Sie sind auch noch köstlich! Man kann die Heckenfrüchte solo verarbeiten oder in der Mischung, zum Beispiel als Vitamin-C-Gelee. Beispiele für gesunde Heckenfrüchte: Weißdorn, Schlehe, Sanddorn, Berberitze oder Hagebutte.



## Hagebutte

Sie enthält enorme Mengen an Vitamin C. Fruchtfleisch und Kerne schmecken als Tee (der Kernleste hat Vanillearoma). Hagebuttenpulver hilft bei Arthrose, das Fruchtfleisch eignet sich für Marmeladen oder als Beigabe zu Kürbissuppe und Chutneys.



## Nelkenwurz

Der Herbst ist die klassische Zeit, um Wurzeln der Wildkräuter zu sammeln. Die Pflanze hat sich unter die Erde zurückgezogen und ihre Kraft in den Wurzeln gespeichert. Sehr verbreitet und oft in großer Menge auch im heimischen Garten zu finden ist die Nelkenwurz. Der Name ist Programm. Ähnlich wie die Gewürznelke enthält die gesäuberte und getrocknete Wurzel Eugenol. Sie liefert sowohl das typische Nelkenaroma zum Würzen von Speisen und Getränken wie etwa Schlehenpunsch. Gekaut oder als Tinktur angesetzt, lindert sie auch Entzündungen im Mundraum und sogar Zahnschmerzen.

## Die Tipps der Expertin



Susanne Forster ist zertifizierte Kräuterpädagogin (BNE). Auf Kräuterführungen und in Workshops lässt sie das „alte“ Kräuterwissen wieder aufleben und zeigt, wie sich die Schätze vor unserer Haustür alltagstauglich nutzen lassen. Im Internet ([www.wildkraeuterkatze.de](http://www.wildkraeuterkatze.de)) finden Sie Termine und ihren Wissens-Blog mit vielen Pflanzenporträts, Rezepten, Geschichten und mehreren vertiefenden Beiträgen zu Herbstfrüchten, Brennnesseln und Beifuß.

## Weißdorn



Der Weißdorn hat eine wissenschaftlich belegte stärkende, ausgleichende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System (Altersherz, Blutdruck, Herzmuskelentzündungen usw.). Volksheilkundlich ist er auch stimmungsaufhellend (Hildegard von Bingen: gegen „Herzeleid“). Verwendet werden im Frühjahr Blüten und Blätter, im Herbst Früchte. Das Fruchtfleisch mit seiner mehlig-substantiellen Substanz ist ideal als Pesto mit Nüssen und Bergkäse.

## Kapuzinerkresse



Noch leuchten die orange-roten Blüten der Kapuzinerkresse in Gärten und auf Balkonen. Bienen schätzen die späte süße Nektarquelle. Der Mensch profitiert von den Senfölglykosiden, die die Pflanze enthält. Blätter und Blüten schmecken würzig-scharf, pur, in Salat oder als Würzessig. Und: Sie schießen auch scharf gegen Keime.

Vor allem im Verbund mit Meerrettich lässt sich ein natürliches Antibiotikum herstellen. Und so geht's: Blüten, Blätter und geriebene Meerrettichwurzel in ein Schraubglas geben, mit Alkohol (mind. 38 %) vollständig bedecken, vier bis sechs Wochen ziehen lassen, täglich schütteln. Abseihen. Bei Bedarf dreimal täglich 20 Tropfen.

Fotos: Samples/Stefan Matzke (3), Bodmer, pa/dpa, Panther, dpa/Ossinger, Susanne Forster (5)