



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 07. April 2016

### Wildkräuter, wertvoll aber oft vergessen

Sie liefern wie auch die Kulturpflanzen nicht nur Chlorophyll, die wahrscheinlich am meisten gesundheitsfördernde Nahrungskomponente, sondern sind diesen weit überlegen, weil sie alle lebenswichtigen Nährstoffe, alle Fettsäuren in ausreichender Menge sowie deutlich mehr Bitterstoffe, Gerbstoffe und Pflanzenhormone enthalten. Wildkräuter wachsen ohne jegliche Hilfe, stehen kostenfrei zur Verfügung und sind teilweise das ganze Jahr verfügbar. Im Kühlschrank halten Sie sich bis zu fünf Tagen. Viele wachsen in Gärten als ungeliebtes scheinbares Unkraut. Im Salat oder grünen Smoothie aber werden sie zur geschmacklichen Kostbarkeit. Die drei häufigsten, auch Heilpflanzen, sind: Giersch, Brennnessel und Spitzwegerich.

Giersch finden Sie in fast allen Gärten in schattiger Lage. Seine Erntezeit ist von März bis November. Getrocknet hält er ein Jahr. Essbar ist die komplette Pflanze. Besonders schmackhaft sind die jungen Blätter mit Blüten und Stängel. Sein Geschmack erinnert an Petersilie. Er schmeckt herrlich in Salaten. Gemischt mit Bärlauch, Olivenöl und Meersalz entsteht ein delikates verdauungsanregendes Pesto zu Pasta, Pellkartoffeln oder Spargel. Der aus ihm zubereitete Tee oder Umschläge mit frisch zerquetschtem Kraut helfen durch seine entzündungshemmende, harnsäurelösende Wirkung bei Gicht und rheumatischen Beschwerden.

Viele fürchten die Brennnessel aber alles von ihr ist essbar. Stängel, Blüten, Blätter, Samen eignen sich hervorragend für grüne Smoothies. Ernten Sie mit Handschuhen und schneiden Sie etwa 10 cm von den Spitzen ab. Im Sommer getrocknet dient sie im Winter als wohlschmeckendes Gewürz auf Salaten

und Gemüse. Sie besitzt zehn Mal mehr Eiweiß, fünfundzwanzig Mal mehr Vitamin C und fünfzehn Mal mehr Calcium als Kopfsalat. Ihre Heilwirkungen erstrecken sich auf den gesamten Körper. Als Tee oder Gemüse schafft sie Linderung bei Reizdarm und entzündlichen Darmkrankheiten. Sie wirkt antientzündlich bei rheumatischen Erkrankungen und hilft gut bei der Behandlung von Harnwegsinfekten. Das Wurzelextrakt wirkt dem Prostatakrebswachstum entgegen und wird als Stärkungsmittel bei Energiemangel und Potenzverlust eingesetzt.

Spitzwegerich ist eine der ältesten Heilpflanzen, die es ganzjährig gibt. Sie finden ihn auf lehmigen Wiesen und Äckern. Sie können die gesamte Pflanze verwenden. Besonders gut schmecken die jungen zarten Blätter und Knospen, die einen champignonartigen Geschmack haben. Er wirkt blutreinigend und gegen krankhafte Keime. Auflagen aus seinen frischen Blättern helfen bei Verletzungen, Wunden, Entzündungen der Haut und Insektenstichen. Augenentzündungen können mit Tee oder Saft aus ihm gut behandelt werden. Innerlich angewendet wirkt er bei Atemwegserkrankungen, Entzündungen des Verdauungstraktes und der Harnwege. Aus Wegerich wird der von mir empfohlene Flohsamen gewonnen der Bestandteil meines glutenfreien Brotrezept ist, das Sie auf meiner Homepage finden.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*