



## Kräuterwanderung mit Denise

am 09.09.2023 in Körle

### Spitzwegerich

*Plantago Lanceolata*

Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle,  
Flavonoide und Kieselsäure  
entzündungshemmend antiseptisch beruhigend  
bei Insektenstichen oder Verletzung Blätter  
zerreiben und auf die Wunde/Stich geben  
bei Husten als Saft/Tee

### gewöhnlicher Beifuß

*Artemisia vulgaris*

ätherische Öle (Cineol, Thujon, Kampfer)  
Bitterstoffe, Inulin, Vitamin ABC Gerbstoffe,  
Terpensäuren, Flavonoide, Cumarine  
Entspannend aufs Nervensystem  
unterstützt die Verdauung  
lindert Menstruationsbeschwerden  
Äußerlich als Öl bei Rheuma

**Nicht in der Schwangerschaft**

### Brennnessel

*Urtica*

Flavonoide, Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium,  
Vitamin A, C, E, Eiweiß,  
in den Samen: Linolsäure, ungesättigte  
Fettsäure, vielfach Vitamin E  
blutreinigend, blutbildend, blutstillend,  
stoffwechselfördernd, haarwuchsfördernd  
Als Saft im Frühjahr Vitalisierend  
Tee zum Entschlacken  
Entwässerungstee  
Tinktur bei Haarausfall für die Kopfhaut

### gewöhnliche Schafgabe

*Achille millefolium*

Proteine, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Cumarine,  
Eukalyptol, Flavone, Gerbstoffe, Harze, Inulin,  
Kalium und Kupfer  
Bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähung,  
Verstopfung, Durchfall  
Bei Menstruationsbeschwerden krampflösend  
und beruhigend

### Vogelknöterich

*Polygonum aviculare*

Flavonoide, Gerbstoffe, Kieselsäure  
Schleimlösend, entzündungshemmend,  
zusammenziehend  
Bei Husten, Entzündungen im Mund und  
Rachenraum oder im Harnwegbereich

### Weißdorn

*Crataegus laevigata*

Weißdornblätter mit Blüten: Flavonoide,  
oligomere Procyanidine, biogene Amine,  
Triterpensäure, Polysaccharide,  
Phenolcarbonsäuren  
Wirkstoffe Weißdornfrüchte ähnlich, weniger  
Flavonoide.  
Beruhigend, durchblutungsfördernd,  
gefäßerweiternd,  
milde Wirkung zur Stärkung des Herzens, wirkt  
messbar, aber praktisch frei von  
Nebenwirkungen.  
**Kerne der Früchte sollten nicht  
verzehrt werden**

Wildkrautwahnsinn



## **gemeiner Hohlzahn**

*Galeopsis tetrahit*

Kieselsäure, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine  
*Schleimlösend bei Husten Heiserkeit*  
*Blutreinigend, stärend*  
*zerquetschte Blätter oder Tee bei Schwellungen*  
*und Hautkrankheiten*

## **kanadische Goldrute**

*Solidago canadensis*

*ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe,*  
*Bitterstoffe, Saponine, Kaffeesäure,*  
*Virgaureoside, Phenolsäuren*

Sie kann entzündungshemmend und durchspülend wirken und findet deshalb traditionell Anwendung in der Behandlung von leichten Entzündungen der ableitenden Harnwege

## **Spitzwegerich Honig**

*bei Husten, Halsweh und Heiserkeit*

- 500 g Bio Honig vom Imker deines Vertrauens
- ca. 40 junge Spitzwegerich-Blätter
- Schraubgla zum Ansetzen
- Sieb
- Gläser zum Abfüllen des Kräuter-Honigs

*Und so einfach bereitest du den Hustensirup zu:*

- Saubere Spitzwegerich-Blätter in Streifen schneiden und in ein Glas geben.
- Mit einem [Holzstößel](#) oder ähnlichem die Blätter vorsichtig zerdrücken, damit Wirkstoffe besser austreten können.
- Blätter mit Honig übergießen.
- Glas verschließen, an hellen Ort stellen.
- Nach circa vier Wochen den Honig durch ein Sieb gießen und in Gläser abfüllen.
- Bei Bedarf mit Zitronensaft verdünnen, um eine Konsistenz ähnlich von Hustensaft zu erreichen.

## **Artemisia Tinktur**

Alkohol (mindestens 40%),  
100g getrocknetes oder 200g frisches  
Beifußkraut,  
ein verschließbares (Gurken)Glas

- *zerkleinertes Kraut in das Glas geben,*
- *mit dem Alkohol auffüllen bis alles bedeckt ist.*
- *Ins Regal oder ähnliches stellen und immer mal wieder schwenken und Kondenswasser vom Deckel wischen*
  - *nach 4-6 Wochen filtern und in Braunglasflaschen füllen.*

hilft bei Verdauungsstörungen, Schwäche,  
Neuralgien und Schlafstörungen  
3 x täglich 15 Tropfen in einem Schluck Wasser,  
im Akutfall 30 Tropfen.



wildkrautwahnsinn