

Abenteuer in der
Kräuternis
mit Denise Gerber



Brennnesselsamen

- bei Harnwegsinfektionen
- Prostatabeschwerden
- Rheuma und Haarausfall
- fördert die Regeneration des Körpers
- Kräftigungsmittel bei Müdigkeit
- bei Leistungsschwäche und Stress



Inhaltsstoffe

Flavonoide und viel Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium. Sie ist reich an Vitamin A, C, E und Eiweiß. Der Gehalt an Eiweiß ist sehr hoch, was die Pflanze zu einer wertvollen Speise macht. Die Samen enthalten Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und vielfach Vitamin E.

Anwendungen

Die Brennnessel ist eine der gesündesten Wildpflanzen in Mitteleuropa. Sie gilt als ein Vitalisierungsmittel für Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle. Aufgrund ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung ist sie auch bei Rheuma und Gichtkrankungen hilfreich.

Das Wildkraut ist eine der wichtigsten Heilpflanzen bei Eisenmangel. Es erleichtert dem Körper die Eisenaufnahme und regt die eigene Eisenerzeugung an. Für Hippokrates, einen der berühmtesten Ärzte der Antike, war die Brennnessel die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung. Die blutreinigende und entgiftende Wirkung macht man sich seit Jahrhunderten für Kuren im Frühjahr zu Nutze. Besonders wirksam ist die Kur, wenn man frischen Saft trinkt. Der Saft hat einen hohen Eisengehalt und bringt mit seinen Vitalstoffen sämtliche Körperfunktionen in Schwung.

In der Naturkosmetik wird die Brennnessel auch als Haarwuchsmittel empfohlen. Das Haarwasser wird aus Wurzeln gewonnen, die man in Apfelessig siedet und täglich in die Kopfhaut einmassiert.

Bei Gärtnern wird **Brennnessel-Jauche** als Pflanzendünger und zur Schädlingsbekämpfung verwendet.

Zur Herstellung der Jauche übergießt man einen Eimer Brennnesseln mit Wasser und lässt sie 2-3 Wochen gären. Die Jauche ist fertig, wenn sich kein Schaum mehr bildet. Danach wird sie im Verhältnis von 1:10 mit Gieß- bzw. Spritzwasser verdünnt. Die Brennnessel-Jauche kann für stark zehrende Pflanzen, wie Tomaten als Flüssigdünger verwendet werden.

<https://www.oeko-planet.com/magazin/brennnessel>



Wilde Karde

Inhaltsstoffe

Saponine, Iridoide, Kaffeesäure-derivate, Inulin, Bitterstoffe und Glykosid Scabiosid.

Aufgrund dieser Inhaltsstoffe werden der wilden Karde entzündungshemmende, antioxidative sowie harn- und schweißtreibende Eigenschaften nachgesagt.

Der Glykosid Scabiosid scheint in Bezug von Borreliose interessant zu sein.



Anwendungen

Schon im Mittelalter wurde die Karde als Heilmittel bei Warzen und Hautverletzungen verwendet. Die Wurzel, die man im ersten Jahr im Herbst bis Frühling erntet, soll auch bei Lebererkrankungen, Gelbsucht, Magenbeschwerden und Hauterkrankungen helfen.

In der Homöopathie wird die Tinktur bei Hautproblemen und Tuberkulose eingesetzt. Früher wurde sie innerlich bei Gelenkproblemen und Rheuma eingenommen.

<https://mein-kräuterkeller.de/wilde-karde-borreliose>

Brombeere

Brombeeren unterstützen deinen Körper nicht nur durch ihr breites Spektrum an Vitaminen, Betacarotin Vitamin A,C,E, Folsäure, Calcium, Kalium und Magnesium. Zusätzlich enthalten die Beeren auch wertvolle Flavonoide und andere Antioxidantien. Diese schützen den Körper vor freien Radikalen und unterstützen die Zellerneuerung.



Die Frucht wie auch die Blätter finden in der Heilkunde Verwendung, die Blätter als Tee gegen Magen-Darm-Beschwerden oder abgekühlt zum Gurgeln bei Schleimhautentzündung im Mund und Rachen Raum verwendet. Der Fruchtsaft soll helfen, Infekte Schneller abzuwehren.

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/beeren/brombeeren-id213254/>