

# Kräuter- Spaziergang

mit Dénise

am Fulle-Ufer

Tel: 0152 2473 9026



Beinwell

## Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)

Mädesüß und Weidenrinde sind Schmerzmittel aus der Natur. Die Pflanzen enthalten eine Vorstufe des Wirkstoffs Acetylsalicylsäure (ASS). Deshalb wirkt Tee aus den Pflanzen gegen leichte Schmerzen. Bei Kopf-, Zahn- oder Ohrenschmerzen können Sie den Tee unterstützend trinken.



Das Echte Mädesüß gilt als Heilmittel, das bei Entzündungen oder rheumatischen Beschwerden hilft. Ein Tee aus getrockneten Blüten gilt als sanftes Schmerz- und Fiebermittel. Ausserdem wirkt der Tee entwässernd und regt die Leberfunktion an. Es enthält unter anderem Salicylsäure, Flavonoide, Gerbsäuren, ätherisches Öl und Zitronensäure, außerdem ein schwach giftiges Glykosid, das bei entsprechend hoher Dosierung Kopfschmerzen auslösen kann.

## Bruch-Weide (*Salix fragilis*)

Bereits seit der Antike wird die Rinde der Weide zur Herstellung von Heilmitteln verwendet. Der Extrakt wird aus der im Frühjahr von den jungen Ästen gelösten Rinde gewonnen. Salicin, der wichtigste Bestandteil der Weidenrinde, wird in Darm und Leber zu Salicylsäure umgewandelt. Erst diese ist der aktive Wirkstoff. Salicylsäure wirkt schmerzlindernd, fiebersenkend und entzündungshemmend. Die Entdeckung der Salicylsäure und ihrer therapeutischen Wirkung führte Ende des 19. Jahrhunderts zur Entwicklung der synthetischen Acetylsalicylsäure, die auch heute den Grundstoff vieler Schmerzmittel, beispielsweise von Aspirin, bildet.

Die pflanzliche Wirksubstanz Salicylsäure erzielt in Kombination mit weiteren Extrakten der Weidenrinde einen ähnlichen Effekt wie die synthetische Nachbildung Acetylsalicylsäure, ist dabei aber weitaus besser verträglich.

## Der Beinwell (*Symphytum officinale*)

Beinwell gilt von alters her als Heilpflanze: Sowohl der lateinische Gattungsname *Symphytum* (vom griechischen *symphytos*: verwachsen, zusammengewachsen) als auch der deutsche Gattungsname „Beinwell“ weisen auf die wund- und knochenheilende Wirkung dieser Pflanze hin. In der Beinwell-Wurzel finden sich Allantoin sowie Schleim- und Gerbstoffe. Diese wirken auf der Haut leicht entzündungshemmend, schmerzlindernd und fördern die Wundheilung. Zum Einsatz kommt dies bei Muskelschmerzen, leichten Sportverletzungen und unterstützend bei beginnender Arthrose. Die Beinwell-Jauche ist im biologischen Gartenbau als Düngung und Pflanzenschutz ebenfalls lange bekannt. Die jungen Blätter und Blüten können in Maßen für Salat, Gemüse und Aufläufe verwendet werden.

### **Rezept: Anleitung für Beinwelljauche**

- Beinwell schneiden und die Pflanze zerkleinern.
- Ein Gefäß, zum Beispiel einen Eimer, zu etwa zwei Dritteln mit Beinwell füllen.
- Den Behälter mit Wasser auffüllen. „Am besten eignet sich dafür Regenwasser“, rät der Gärtnereibetreiber Hendrik Noßmann.
- Anschließend wird das Gefäß abgedeckt
- Die Brühe muss mindestens 14 Tage ziehen und wird dabei gelegentlich umgerührt.
- Ein Standort im Halbschatten ist günstig.

Vorsicht, das Gemisch beginnt während des Gärprozesses irgendwann zu stinken. Ist die Jauche reif und hat eine dunkelbraune Farbe angenommen, wird sie durch ein Sieb gefiltert. Nun ist sie einsatzbereit.

**Wichtig:** Zum Düngen wird die Beinwell-Brühe im Verhältnis 1:10 verdünnt und dann erst an die Pflanzen gegossen.

<https://www.mdr.de/mdr-garten/pflegen/duengen/beinwelljauche-duenger-pflanzenstaerkung-starkzehrer-anleitung-100.html>

## Langblättrige Minze (*Mentha longifolia*)

Die Rossminze enthält im Unterschied zu anderen Minzen wenig Menthol. Ihre anderen Inhaltsstoffe sorgen für einen von manchen Menschen als unangenehm empfundenen Geschmack und Geruch, der als petroliumähnlich beschrieben wird, was ihre Verwendung als Heilpflanze (welche früher wie die Wassermintze auch mit lateinisch *Balsamita* bezeichnet wurde) oder Küchenkraut einschränkte. In der Volksheilkunde werden Tees aus Rossminze gegen Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen empfohlen. Ein Brei aus den Blättern soll zudem den Schmerz von Insektenstichen lindern.



## Wiesenstorchschnabel (Geranium pratense )

Der Pflanze werden auch hormonartige Wirkungen nachgesagt. Man setzt sie deshalb auch bei starker Regelblutung ein. Schlecht heilende Wunden, Hautausschläge und Entzündungen im Mund- und Rachenraum lassen sich mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Wiesen-Storchschnabels ebenfalls lindern. Er enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und Flavonoide. Früher wurden diese Inhaltsstoffe bei leichten Durchfallerkrankungen, MagenDarm-Entzündungen, Leber- und Gallenerkrankungen verwendet. Storchschnabeltinktur Zur äußerlichen Behandlung von Wunden sowie bei Mund- oder Rachenentzündungen kannst du aus dem Wiesen-Storchschnabel nach Anleitung eine Tinktur selber machen. 100 Milliliter dieser Storchschnabeltinktur werden dann in einen halben Liter warmes Wasser gegeben. Tränke einen Baumwoll- oder Leinetuch in der Mischung und lege ihn als Umschlag auf die betroffene Stelle auf. Zum Gurgeln gibst du einen Teelöffel der Tinktur in etwas lauwarmes Wasser und spülst damit Mund- und Rachenraum.