

## Das kleine Wildkräuter Buch



**Essbare Wildkräuter sammeln und genießen**

## Inhaltsverzeichnis

1. Warum dieses Buch von mir geschrieben wurde.....	Seite 2
1.1. Vorwort.....	Seite 2
2. Allgemeines und Wissenswertes.....	Seite 3
2.1. Das Sammeln der Wildkräuter.....	Seite 4
2.2. Gefährliche Wildkräuter.....	Seite 5
2.3. Waschen von Wildkräutern.....	Seite 5
2.4. Verzehrempfehlungen.....	Seite 6
3. Inhaltsstoffe.....	Seite 6
3.1. Ätherische Öle.....	Seite 6
3.2. Gerbstoffe.....	Seite 7
3.3. Glykoside.....	Seite 7
3.4. Bitterstoffe.....	Seite 7
3.5. Chlorophyll.....	Seite 7
4. Unsere essbaren Wildkräuter.....	Seite 8-21
5. Entgiftung deines Körpers.....	Seite 22
6. Schlusswort.....	Seite 22

## 1. Warum dieses Buch von mir geschrieben wurde?

- In einer Zeit, in der ein Großteil der Menschen sich von der „natürlichen“ Lebensweise entfernt hat. Wo auch unsere Gesundheit immer mehr in Mitleidenschaft gezogen wird, sollten wir wieder zu unseren Wildkräutern zurückfinden.
- Ich möchte dich mit eintauchen lassen, in die geballte Energie der Natur. Erlebe was sie für dich und deinen Körper bereit hält, um deine Gesundheit zu fördern.
- Ich möchte das du verstehst, dass keine anderen Pflanzen nur annähernd so viele Nährstoffe und Mineralien haben wie unsere einheimischen, essbaren Wildkräuter
- Ich wünsche mir mit diesem Buch mehr Menschen zu mehr Ehrfurcht zu bewegen. Das unser blauer Planet, unsere Erde erhalten bleibt. Ich wünsche es mir für unsere Natur, unsere Kinder, Kindeskinde, Nachbarn, Freunde usw.
- Ich strebe es an, die Menschen zu einer, einfachen und bewussten Lebensweise und Lebenseinstellung zu bringen. Es soll für mehr Zufriedenheit führen.

### 1.1. Vorwort

Ich widme dieses E-Buch zu aller erst meinen Kindern, Fynn Robin und Frieda Leni. Da ich ihnen dieses Wissen an die Hand geben möchte, um immer auf ihre Gesundheit zu achten. Mögen sie bewusst leben und gut zu sich und ihrem Körper sein. Ich liebe euch und wünsche euch nichts mehr, als GESUNDHEIT.

Ich habe dieses E-Buch auch für euch Menschen da draußen geschrieben. Ich wünsche mir, dass du wieder liebevolle mit dir und deiner Natur umgehst. Ich habe all mein Wissen zusammen getragen, um dir einen Wegweiser durch die Wildkräuter mit an die Hand zu geben. Ein Teil der dich zu deiner Gesundheit führt. Daher werde ich präzise die wichtigsten Wildkräuter erfassen. Welche essbar sind, wie du sie anwenden kannst und ihre natürliche Wirkung.

Du hast dich noch nie mit Wildkräutern befasst? Dann solltest du dich mit diesem E-Buch vertraut machen und deine Ängste vor dem probieren, los lassen.

Ich lade dich ein, auf einen Rundgang durch unsere Natur, sei bewusst und sie wird dir ganz viel zurück geben. NAMASTE

## 2. Allgemeines und Wissenswertes

„Es gibt kein Unkraut!“

Denn diese sogen. Unkräuter sind auch gleich unsere Wildkräuter. Sie sind es die uns zur Gesundheit führen, denn sie sind versehen mit den Kräften der Natur. Sie wachsen genau dort, wo es ihren Bedürfnissen entspricht. Sicherlich ist es erst einmal für dich eine Überwindung „Unkraut“ zu essen. Du wirst spüren wie viel Gesundheit du damit in deinen Körper bringst. Lasse deinen überzüchteten Geschmack auf der Zunge endlich der Vergangenheit angehören und wisse, dass du mit dem Verzehr der Kräuter richtig handelst.

Die Lebenskräfte der Wildkräuter sind denen der Kulturkräuter haushoch überlegen.

Wir Menschen zeigen eindeutig, dass wir Pflanzenfresser sind, denn unser Gebiss und unser Verdauungstrakt zeigen die eines Pflanzenfressers.

Unsere Wildkräuter wachsen ganz natürlich ohne das wir etwas tun müssen. Die Natur stellt sie uns so zu sagen direkt zur Verfügung, immer und immer wieder. Vor ca. 10.000 Jahren war es unsere typische Ernährung, sie haben uns am Leben gehalten. Heute kennt kaum noch einer unsere Wildkräuter. Auch die damaligen Ärzte bedienten sich dieser Pflanzen, wegen ihrer teils heilkräftigen Wirkung. Heute aber wollen wir dieses "Unkraut" nicht mehr in unseren Gärten sehen und wir tun alles dafür das es verschwindet.

Sehen wir uns doch einmal an, was bei uns Normalfamilien beim Frühstück noch –natürliches- auf den Tisch kommt. Da wären das Brot und die Brötchen, was einfach nur noch ausgelaugter Getreidestaub von kunstgedüngten Böden ist. Welcher mit Salz vermischt und mit chemischen Plusterstoffen hochgeputzt , in einer derartigen Hitze gebacken wird. Da wäre dann noch unsere heiß geliebte Marmelade oder Gelee. Diese sind aus gefärbten Erdbeeren, welche mit dem künstlichsten und schädlichsten Produkts der heutigen Zeit vermischt wurden, dem Zucker!

Ich traue dem ganzen was uns heute verkauft wird, gar nicht mehr. Du fragst dich, wem du noch trauen kannst?

Keinem, außer der Natur. Sie allein sagt dir die Wahrheit, führt dich zum richtigen Verhalten. Sie ist ohne Fehler. Vertraue auf sie.

Je geringer die Aufnahme von „grüner Nahrung“, desto geringer fällt auch die optimale enzymatische Bindung des Sauerstoffs aus. Wildpflanzen sollten daher im Wachstum gefördert werden und nicht vernichtet werden. Sie sind es, die uns zur vollen Gesundheit führen.

„Du kannst dumme Fresser nicht überzeugen. Du kannst sie ihrem späteren Leid nur überlassen und sie gesund überleben“ Franz Konz

## 2.1. Das Sammeln der Wildkräuter

Für das sammeln ist eine gewisse Kenntnis der Kräuter Voraussetzung. Dann ist es wichtig sie auch zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und auch in der richtigen Art und Weise zu sammeln. Hierfür solltest du zunächst einmal wissen, dass du nie die Kräuter mit der Wurzel pflücken solltest, damit sie auch wieder gut nachwachsen können. Bitte drücke keine Blüten und Blätter beim sammeln, schone die Natur. Richte keinen Schaden an. Manche Pflanzen stehen auch unter Naturschutz. Sammle deine Wildkräuter immer bewusst und danke auch der Natur dafür, dass du sie dir nehmen darfst. Die richtige Zeit um zu sammeln, hängt ganz von dir ab. Es ist wichtig, dass du auch hier nicht im „Stress“ sammeln gehst. Den allein, der Weg in die Natur macht dir wieder bewusst wie gut sie dir tut. Sieh diese Zeit als deine Entspannung an. Wildkräuter sind schon sehr gut ab Ende Februar zu finden, gerade die zarten, kleinen Kräuter sollte man dann zu sich nehmen, sie schmecken auch am besten. Bis Ende November kannst du ganz gut sammeln gehen. Manchmal findet man auch im Winter unter der Schneedecke einige Wildkräuter. Im Winter kann man sich einen sehr guten Vorrat aus getrockneten Kräutern anlegen. Essbar sind nicht nur die grünen Blätter, sondern auch die Blüten und später auch die Früchte.

Achte darauf nur saubere, ohne Ungeziefer und gesunde Wildkräuter zu pflücken. Achte darauf dass du keine Kräuter auf chemisch gedüngten Felder oder Wiesen pflückst. Gehe nicht an Ufern mit schmutzigen oder verseuchten Wasser sammeln. Bitte pflücke nicht an Bahndämmen, an verkehrsreichen Straßen, Autobahnen oder Industrieanlagen.

Nutze bitte keine Plastiktüten zum sammeln, da die Wildkräuter beginnen darin zu schwitzen. Ich habe mir ein paar kleine Säckchen genäht aus Leinenstoff. Praktisch wären auch Baumwolltaschen oder noch besser ein Glas mit Schraubverschluss, dann halten sie länger frisch. Du kannst dann die gesammelten Wildkräuter gut im Kühlschrank aufbewahren, dieser sollte allerdings nicht zu kalt eingestellt sein. Feuchte Kräuter die du vielleicht im Regen gesammelt hast, halten sich länger frisch. Wildkräuter, die du mit Stiel gepflückt hast kannst du in ein Glas mit Wasser stellen. Dann kannst du dich auch an Ihrer Schönheit erfreuen, bevor du sie dann verzehrst.

## 2.2. Gefährliche Wildkräuter

Das ist wohl eines der meist gestellten Fragen bei unseren Kräuterwanderungen.

Ganz ehrlich? Was bitte soll an diesen Wildkräutern denn gefährlich sein?

Es gibt sicherlich auch Kräuter die sind echt ungenießbar und es gibt auch giftige Pflanzen. Wenn du beginnst dich mit den Wildkräutern zu befassen und du findest welche, wo du dir unsicher bist ob du diese essen kannst, dann pflückst du sie, nimmst sie mit nach Hause und informierst dich im Internet oder gerne auch bei mir. Welche die ungenießbar sind, die spuckst du im Normalfall wieder aus, weil sie nicht schmecken oder auch mal brennen können im Mund. Ab diesem Moment weiß du dann, dass du sie nicht wieder probierst.

## 2.3. Waschen von Wildkräutern

Ich bin froh, wenn ich noch welche vom sammeln mit nach Hause bringe, da ich meine Kräuter meistens schon unterwegs verzehre.

Also, warum sollten wir Wildkräuter abwaschen? Ich meine wir Menschen essen Lebensmittel die aus Tier Kadavern bestehen oder die Monate lang in Dosen gelagert werden. Sind wir soweit entfernt worden von unserer Natur, dass wir tatsächlich darüber nachdenken, etwas aus der Natur abzuwaschen?

Alles was du aus der Natur pflückst, ist Chemiefrei. Ich schaue einfach nur ob die Blätter und Blüten gut aussehen, dass keine Ausscheidungen dran sind und verspeise sie dann unabgewaschen. Wasche sie nicht ab, denn unser Leitungswasser ist heutzutage auch nicht mehr Schadstofffrei.

### **Kleiner Tipp bevor du los gehst!**

Bevor ich sammeln gehe, reibe ich mich kräftig mit Kokosöl ein, vielleicht musst du jetzt schmunzeln. Ich kann dir aus Erfahrung sagen, dass mich schon viele Menschen angesprochen haben, ob ich denn keine Angst vor Zecken hätte. Ich kann dir nur diesen Tipp geben, es auch zutun, falls du zu denen gehörst, die auch Angst vor diese kleinen Tierchen haben. Zecken hassen Kokosöl, denn die darin enthaltende Laurinsäure stößt die Zecken ab, übrigens gilt das gleiche für Mücken.

## 2.4. Verzehrempfehlungen

Wenn du erst am Anfang stehst mit dem Thema Wildkräuter und du zuvor noch nie welche probiert hast, dann empfehle ich dir deine Wildkräuter als „grünen Smoothie“ zu verzehren. Hierfür kannst du reifes Obst, Mandelmus und auch Nüsse und Kerne mit hinzugeben. Das macht das ganze etwas süßlicher im Geschmack.

Du kannst sie aber auch sehr gut in Kombination mit Obst oder Gemüse, roh zu dir nehmen. Als eine Art Salat hergerichtet mit Gemüse, Salz, Pfeffer, sowie gutes Öl und leckerem, frischen Brot lassen sich die Wildkräuter wunderbar genießen. Bitte beachte, ganz egal wie du die Wildkräuter zu dir nimmst, **zerkaue** sie gründlich.

Da einige Wildkräuter einen sehr intensiven Geschmack haben, musst du für dich die beste Kombination herausfinden. Gib dir unbedingt Zeit, dass deine Geschmacksnerven auf der Zunge sich an den Geschmack der Wildkräuter gewöhnen können. Durch den Verzehr von meist industriell hergestellten Lebensmitteln, brauchen unsere Geschmacksnerven ein wenig Zeit sich von „süß“ auf den rein natürlichen Geschmack einzustellen.

## 3. Inhaltsstoffe

Es ist nicht grundlegend wichtig, die Inhaltsstoffe jedes Krautes zu wissen. Du sollst dich auch weniger mit der Theorie befassen, vor allem wenn du Neuling in diesem Bereich der Wildkräuter bist. Vielmehr ist es wichtig, dass du deinem Instinkt traust. Dass du es dir erlaubst ruhig einige Wildkräuter zu probieren. Die dir besonders oft auf dem Weg begegnen sind vielleicht ein Hinweis, dass du sie zu dir nehmen sollst. Ich pflege immer zu sagen, dass die Kräuter, die vor deiner Tür am meisten verbreitet sind für dich vorgesehen sind. Sieh es ab heute nicht mehr als „Unkraut“ welches unbedingt aus deinem Garten beseitigt werden sollte. Nein, es ist genau dein Kraut, welches für dich hier gewachsen ist.

Was bringt es dich weiter, wenn du die ganzen Inhaltsstoffe kennst? Wichtig ist, dass du das wesentliche weist und dafür hast du ja nun mein E-Buch. Ich habe für dich nur einige sekundäre Pflanzenstoffe aufgeführt, es dient nur rein informativ.

### 3.1. Ätherische Öle

Als ätherische Öle werden Pflanzeninhaltsstoffe bezeichnet, die einen für die jeweilige Pflanze typischen Geruch ausströmen.

### **3.2. Gerbstoffe**

Gerbstoffe sind pflanzliche Sekundärprodukte, die in sehr vielen Pflanzen und natürlich auch Kräutern enthalten sind. Gewebe und Schleimhäute werden da durch zusammengezogen, welches bei dem Prozess der Wundheilung und bei entzündlichen Prozessen unterstützt. Auch die schmerzlindernde Eigenschaft wird den Gerbstoffen zugeschrieben.

### **3.3. Glykoside**

Pflanzen produzieren meist eine Vielzahl unterschiedlicher Glykoside, die meist zur Speicherung oder zum Transport von Stoffen sowie Abwehr von Erregern und zur Selbstheilung dienen. Da die Glykoside eine sehr große Gruppe darstellt, ist die Bildung von Untergruppen notwendig. Zu den Glykosiden zählen u.a. die Flavonoide, die herzwirksamen Glykoside, die Iridoidglykoside, die Saponine sowie die Senfölglykoside.

### **3.4. Bitterstoffe**

In der Heilkunde wirken Bitterstoffe vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden (Völlegefühl, Verstopfung, Gastritis, Appetitlosigkeit), bei Beschwerden der Leber und Galle sowie bei der Unterstützung bzw. Stärkung von Herz und Kreislauf. Bitterstoffe sind eines der wichtigsten Inhaltsstoffe bei unseren Wildkräutern.

### **3.5. Chlorophyll**

Eine der wirksamsten Lebensspendenden Substanzen auf unserem Planeten ist das Chlorophyll. Chlorophyll ist das Farbpigment, das den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht. Es unterstützt die Entgiftung, fördert die Verdauung, fördert die Wundheilung, sorgt für einen angenehmen Körpergeruch und fördert die Regeneration von Strahlenschäden. Er ist der optimale Blutbildner für uns Menschen, da sich der grüne Blutfarbstoff der Pflanzen und das Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff der Menschen in der molekularen Struktur sehr ähneln. Denn das gesunde Blut eines Menschen, macht die Grundlage eines gesunden Menschen. In Wildkräutern befindet sich der höchste Anteil an Chlorophyll.

## 4. Unsere essbaren Wildkräuter

Ich habe für dich einige Wildkräuter die du bedenkenlos essen und auch genießen kannst zusammengestellt. Du entscheidest selbst welche Kräuter dir am besten schmecken und du auch öfter verzehren möchtest.

Wie oben schon beschrieben, gib dir und deinem Körper Zeit um sich an den Geschmack der Natur wieder zu gewöhnen. Manche Wildkräuter schmecken dir vielleicht erst nach dem dritten Mal probieren.

Genieße die Zeit in der Natur zu sein und deine Kräuter zu sammeln. Koste die zarten Wildkräuter ganz bewusst, zerkaue sie gründlich und versuche die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der Kräuter zu erfassen. Du wirst schon schnell spüren wie viel Freude es dir bereitet, wenn du einige Kräuter erkennst. Vielleicht gibt es auch bei dir schon ganz bald einen Favoriten unter den leckeren Kräutern.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim entdecken und auch beim probieren. Lese dir sorgfältig alle Kräuter einmal durch, die ich dir hier aufgelistet habe. Schau dir bedacht die Bilder an und vergleiche deine gesammelten Kräuter mit Ihnen. Wenn du dir immer noch unsicher bist, nutze das Internet oder kontaktiere mich.

## Bärlauch



**Wann zu finden:** Ende März bis Juni

**Verwendung:** Blätter

**Anwendung bei:** Bärlauch wirkt blutreinigend und entzündungshemmend. Er wirkt entspannend und Blutdrucksenkend. Anwendung findet er auch bei Magenbeschwerden, Zahnschmerzen, Arterienverkalkung, bei Bronchitis, bei Koliken, Durchblutungsstörungen, Mundhöhlenentzündung, Blasenentzündung. Er wirkt gegen Warzen und Hühneraugen.

**Verwendung in der Küche:** Man nimmt die Blätter, die man klein gehackt hat an Salate, in Suppen, in Soßen oder in Butter oder Quark. Ideal ist auch eine Pesto, die sehr gut zu Pasta schmeckt. Durch seinen einzigartigen Knoblauch Geschmack passt er zu vielerlei Speisen.

Optisch kann man ihn mit dem Maiglöckchen verwechseln, wobei man allerdings an Hand des Geruchs den Unterschied leicht feststellt. Wenn man die wilden Bärlauchgewächse sammelt sollte man auf den Geruch achten, denn das Maiglöckchen ist eine giftige Pflanze. Der Bärlauch ist eine Pflanze die in unserer Region in Hülle und Fülle vorkommt. Sie wächst wild und vermehrt sich stark.

*Der köstliche Bärlauch*



*Hier ist das Maiglöckchen abgebildet*



## **Birkenblätter**



**Wann zu finden:** Von Frühling bis Herbst

**Verwendung:** Blätter

**Anwendung bei:** Blutreinigend, harntreibend, wirksam gegen Blasenentzündung, Nierenschwäche, Nierensteine, gegen Rheuma und Gicht, hilft gegen Hautprobleme, Husten, Haarausfall, Kopfschuppen, Durchfall, Frühjahrsmüdigkeit.

**Verwendung in der Küche:** Birkenblätter machen sich sehr gut in Salate und Suppen. Man kann die Blätter auch zum Tee aufbrühen.

Die Birkenbäume erkennen wir sehr gut an dem weißen Baumstamm, die kleinen, zarten Blätter schmecken wirklich prima und sind weniger hart. Birkenbäume findest du auf trockenem und nassem Boden. Sie gedeihen im Moor oder auf Dünen.



## Brennessel



**Wann zu finden:** Von Frühling bis Herbst

**Verwendung:** Blüten und Blätter

**Anwendung bei:** Bei Magen- Darmkatarrh, Diabetes, inneren Blutungen, Gicht, Rheuma, Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden, Blasenbeschwerden, Eisenmangel und auch bei Haarausfall. Sie dient zum Entschlacken und Entgiften und ist sehr gut bei Erschöpfungs- und Müdigkeitszuständen einsetzbar.

**Verwendung in der Küche:** Von der Brennessel werden überwiegend die zarten Blätter und die Spitzen verwendet. Die Blüten werden vor dem Einsatz mit heißem Wasser überbrüht oder man legt sie etwa 10 min. in kaltes Wasser. Außerdem verarbeitet man Brennessel zu Spinat, Suppen oder im Salat. Bei Blasenbeschwerden empfehle ich die Blätter als Tee aufzubrühen.



## **Frauenmantel**



**Wann zu finden:** Im Frühjahr bis zum Sommer

**Anwendung bei:** Vor allem in den Wechseljahren und bei starken, schmerzhaften Monatsblutungen findet es seine Verwendung. Zur Beseitigung von Hautunreinheiten bei jungen Mädchen.

Außerdem wird Frauenmantel bei folgenden Leiden eingesetzt: Schnupfen, Erkältung, Fieber, Asthma, Halsentzündung, Zahnfleischentzündung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenschwäche, Durchfall. Bei Nieren- und Herzschwäche unterstützend.

**Verwendung in der Küche:** Frauenmantel hat einen unverwechselbaren Geschmack, der mit keiner anderen Pflanzenart verwechselbar ist. In Salat, Eintopf, Spinat, Suppen und Wildkräutersalaten macht sich der Frauenmantel hervorragend.

Er kommt oft in Gebüsch, lichten Wäldern, auf Wiesen und an Wegrändern vor. Frauenmantel wächst oft in großen Kolonien.



## Gänseblümchen



**Wann zu finden:** Von Februar bis November

**Anwendung bei:** Die blutreinigende Wirkung des Gänseblümchens, welches traditionell als Heilmittel bei Hauterkrankungen und Leberleiden eingesetzt wird ist sehr bekannt. Es wirkt entwässernd und ist sehr gut als Frühjahrs Kur und als Rheumamittel geeignet.

Es eignen sich sehr gut Blätter und Blüten zum Verzehr.

**Verwendung in der Küche:** Gänseblümchen sind eine Stoffwechsellanregende Zutat und passt zu allen Salaten und Gemüse. Man kann sie fein gehackt unter Suppen, Eintöpfe und Frischkäse mengen.



## Giersch



**Wann zu finden:** Von März bis Oktober

**Anwendung bei:** Giersch findet seine Anwendung schon seit etlichen von Jahren bei Gicht und Rheumaerkrankungen.

Er wirkt stark entsäuernd, daher wird er gerade bei vielem Fleischverzehr empfohlen, da der Körper durch Giersch die überschüssige Harnsäure, die durch den Fleischkonsum entsteht, ausscheidet.

**Verwendung in der Küche:** Die Blätter können sehr gut in Aufläufen verwendet werden. Giersch kann als Gemüse oder Salat zubereitet werden, er ist sehr wohlschmeckend und erinnert vom Geruch her an Spinat und ein wenig an Petersilie. Aber auch als Aufstrich kann man ihn verarbeiten.



## **Gundermann**



**Wann zu finden:** Von Juni bis August

**Anwendung bei:** ist entzündungshemmend, Blase und Niere anregend, Stoffwechsel fördernd, schleimlösend, sehr gut bei schlecht heilenden Wunden, hilft bei chronischen Schnupfen und chronischen Husten. Wird bei Magen- Darmbeschwerden genutzt.

Finden kannst du Gundermann auf Wiesen, an Wegrändern, Hecken und in Gärten.

**Verwendung in der Küche:** Die frischen Blätter des Gundermann eignen sich ausgezeichnet als Würze für Salate, als Suppeneinlage und schmecken besonders mit Kartoffeln. Passt auch sehr gut zu Eierspeisen. Vor allem mit Tomaten und Gurken schmeckt er einzigartig aromatisch.



## **Labkraut**



**Wann zu finden:** Von Juni bis August

**Anwendung bei:** Sehr gut einsetzbar bei Hautleiden, Flechten, Ekzeme, Fingernagelgeschwür, Hautunreinheiten, Zungenentzündung, Magenentzündung, Darmentzündung, Wasserstauungen. Es wirkt harntreibend und hilft bei Blasenentzündung, Nierensteine, Nierengries, Blasensteine, Blasengries und bei Übergewicht.

Auf Wiesen und Weiden ist es sehr gut zu finden. Das Labkraut klebt etwas Klettartig, trotz allem ist es sehr genießbar.

**Verwendung in der Küche:** Es macht sich fantastisch in einem Smoothie mit leckerem, reifen Obst. Aber auch als Tee aufgebriht lässt sich das Labkraut genießen.



## Löwenzahn



**Wann zu finden:** Von April bis November

Je zarter die Blätter, desto leckerer der Löwenzahn.

**Anwendung bei:** Niere, Leber, Bindegewebe - das sind die Organe, die sich über den Löwenzahn am meisten freuen. Löwenzahn regt die Harnausscheidung an und eignet sich daher bei erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht. Hilft bei Diabetes. Löwenzahn enthält sehr viel Vitamin A, Vitamin B und C sowie Bitterstoffe. Verwendet wird die ganze Pflanze. Blätter, Stiel und Blüte.

**Verwendung in der Küche:** Aus den leckeren Blüten lässt sich ein noch leckerer Honig herstellen. Die Blätter sind gut im Salat oder Smoothie.



## Sauerampfer



**Wann zu finden:** Von April bis Oktober  
Die Blätter werden im Sommer etwas bitter.

**Anwendung bei:** Sauerampfer wirkt blutreinigend und entschlackend. Er stärkt das Immunsystem durch seinen hohen Anteil an Vitamin C, hilft somit auch besonders gut gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Sauerampfer wächst bevorzugt auf feuchten Wiesen oder an feuchten Waldrändern.

Es können Blüten und Blätter verwendet werden zum Verzehr

**Verwendung in der Küche:** Die Pflanze eignet sich sowohl für Salate als auch für Suppen und Gemüse. Rahmsaucen gibt Sauerampfer, fein gehackt oder püriert, eine kräftige grüne Farbe. Im Geschmack ist er, wie der Name schon sagt, etwas sauer. Passt auch hervorragend in Smoothies mit reifem Obst.



## Schafgarbe



**Wann zu finden:** Von April bis Oktober

**Anwendung bei:** Sie wird auch als Mutterkraut bezeichnet, wegen ihrer großen Wirkung auf alle Frauenleiden. Sie hilft beim Prämenstruellem Syndrom und fördert die Verdauung. Sie wirkt entzündungshemmend und krampflösend. Sie wird häufig bei Magen- Darmproblemen eingesetzt und bei Migräne.

Schafgarbe wächst auf Schafweiden, Wiesen und an Wegrändern und Feldwegen.

Verzehrt werden können die feinen Blätter und auch die Blüten.

**Verwendung in der Küche:** Für eine feine Würze an Suppen, Eintöpfe und für Kräuterquarkspeisen lassen sich die Blättchen verwenden. Für das Aromatisieren von Essig ist Schafgarbe ebenfalls gut geeignet. Ich gebe sie auch gerne in einen Smoothie hinzu. Als Tee aufgebriht eignet es sich gut während der Menstruation.



## Spitzwegerich



**Wann zu finden:** Von April bis November

**Anwendung bei:** Es ist ein altbewährtes Hustenmittel und findet Anwendung bei Atemwegserkrankungen, wie Bronchitis und Asthma. Auch Blasen- und Nierenleiden sind Anwendungsbereiche des Spitzwegerichs.

Spitzwegerich wächst an Weg und Waldrändern, in Parks, auf Feldwegen und als "Unkraut" im heimischen Garten. Seine Blätter und Blüten können zum Verzehr verwendet werden. Seine spitzen Blätter sind ein gutes Widererkennungsmerkmal vom Spitzwegerich.

**Verwendung in der Küche:** Er eignet sich hervorragend als Tee bei Husten oder Atemwegserkrankungen. Im Salat oder mit Gemüse, schmeckt der Spitzwegerich sehr lecker. Ich wiederum bevorzuge ihn in einem Smoothie mit Avocado und Ananas.



## Vogelmiere



**Wann zu finden:** fast das ganze Jahr über zu finden

**Anwendung bei:** Vogelmiere wirkt schleimlösend und hilft bei Nieren- und Blasenbeschwerden. Gegen Schmerzen beim Zahnen kann es verwendet werden.

Es regt die Verdauung an und stärkt den Stoffwechsel. Es wirkt positiv bei Hautproblemen und stärkt unser Immunsystem.

Die Vogelmiere wächst in Büschel und kann kaum übersehen werden. Der Geschmack ist mein absoluter Favorit, er ist süßlich und Kinder werden es lieben. Essbar sind Blüte und Blätter.

**Verwendung in der Küche:** Als Suppengrün eignen sie sich das ganze Jahr über, weil die Pflanze immergrün und deshalb jederzeit verfügbar ist. Ich liebe es, sie einfach so pur zu essen mit etwas Obst, als Zwischenmahlzeit. Auch im Smoothie mag ich sie sehr gerne.



## **5. Entgiftung deines Körpers**

Wenn du beginnst Wildkräuter zu dir zu nehmen kann es sehr gut sein, dass dein Körper stark anfängt zu entgiften. Wildkräuter haben durch ihre Inhaltsstoffe eine stark entschlackende Wirkung auf unseren Körper.

Es kann hier bei zu einer „Erstverschlimmerung“ einiger alten Beschwerden kommen, die durch die reinigende Wirkung wieder an die Oberfläche geholt werden.

Zu den typischen Entgiftungserscheinungen gehören unter anderem Hautausschläge oder Pickel. Kopfschmerzen oder bei Migränepatienten können Erstverschlechterungen auftreten. Harndrang ist ein gutes Zeichen, dass deine Nieren schon dabei sind „Schlacke“ aus deinem Körper zu treiben. Eine leichte Übelkeit kann ebenso auftreten oder aber auch Durchfall. Ich beruhige dich, denn all diese Symptome sind ganz normal am Anfang, denn es bedeutet dass dein Körper entgiftet und sich reinigt von all dem Müll und den ganzen Schadstoffen, die wir Tag ein, Tag aus in uns hinein geben und aufnehmen.

Was du tun kannst!

Trinke mehr stilles, reines Wasser. Kein Kaffee oder irgendwelche Softdrinks. Schiebe es auf keinen Fall auf die Wildkräuter, das wäre falsch. Gib deinem Körper Zeit und beginne Stück für Stück.

## **6. Schlusswort**

Es gibt weitaus mehr Wildkräuter. Ich muss gestehen, alle kenne ich auch noch nicht. Für einen Start als Wildkräuter Anfänger und Neuling tust du dir und deinem Körper mit denen von mir aufgeführten Wildkräutern schon sehr viel gutes. Ich wünsche dir viel Spaß mit und in der Natur. Probiere dich aus und denke daran, gebe deinem Geschmack etwas Zeit und du wirst schnell erleben, wie gut dir dein „Unkraut“ bekommt. Bei Interesse informiere dich auf meiner Homepage [www.primasoul.de](http://www.primasoul.de) über unsere Termine zur Kräuterwanderung und sei dabei. Hier bekommst du wieder neue Informationen zu dem Leben mit unseren Wildkräutern.

Ich wünsche dir alles Liebe und Gute.

Für meine Kinder wünsche ich mir, dass sie glücklich heranwachsen. In der Natur zu sein, sie zu erleben und von ihr zu lernen, aber auch mit ihr zu leben, statt vor dem Fernseher zu sitzen oder sich gar zu langweilen. Durch das E-Buch der Wildkräuter führe ich sie und auch dich dazu wieder die Natur und die Erde zu erleben und lieben zu lernen. Ich wünsche mir, dass sie mein Lebensweg fortführen, wenn ich es ihnen bewusst vorlebe.

Bei Fragen, kannst du dich gerne an mich wenden.

Deine Franziska Primas

von Primasoul

NAMASTE

Urheberrecht 2017, Franziska Primas  
Kein Teil dieses E-Buches darf in  
Irgendeiner Form reproduziert oder an dritte  
weitergegeben werden.  
Alle Rechte sind vorbehalten.

Für einen Nachdruck oder die Lizenzierung von Teilen dieses Buches  
kontaktiere bitte [Natur@primasoul.de](mailto:Natur@primasoul.de)  
Herausgegeben von  
Franziska Primas  
[www.primasoul.de](http://www.primasoul.de)

Cover: Eremin  
Autor: Franziska Primas  
Obwohl alle Vorkehrungen bei der Vorbereitung dieses Buches getroffen wurden,  
übernimmt die Autorin keine Verantwortung für  
Fehler oder Auslassungen.  
Es wird auch keine Haftung übernommen für Schäden, die aus  
der Nutzung der hierin enthaltenen Informationen entstehen.

Dieses E-Buch dient als reine Informationsquelle und nicht als Gesundheitsratgeber. Bei  
Unwohlsein, Fieber und anderen deutlichen Krankheitssymptomen ist es jedoch unerlässlich,  
einen Arzt auf zu suchen und zu Rate zu ziehen.

## **Literaturhinweise**

„Der Grosse Gesundheits Konz“, Franz Konz, Kopp Verlag, 1 Auflage der Sonderausgabe März 2015

„Gesundheit aus der Apotheke Gottes“, Maria Treben, Ennsthaler Verlag, 6. Auflage 1981

## **Quellen:**

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/>

<https://pixabay.com>