

Zahlreiche Wildkräuter, die im Sommer auf den Wiesen wachsen, haben eine heilsame Wirkung.

# GESUND mit Wildkräutern

In vielen Pflanzen am Wegesrand stecken heilende Wirkstoffe. Zu Essenzen, Salben & Tees verarbeitet werten sie die Hausapotheke für das ganze Jahr auf.

FOTOS: KATHARINA STÖGMÜLLER



Viele der Wildkräuter findet Angelika Gruber auf den Wiesen rund um ihren Bio-Bauernhof.

**V**ogelmiere, Gundelrebe, Brennnessel: Zahlreiche Wildkräuter gedeihen auf den Wiesen rund um den Bio-Bauernhof am Fuß der Hohen Wand. Angelika Gruber ist mit einem Korb unterwegs und pflückt Brennnesselblätter für eine Verreibung mit Zucker, die als Tee getrunken den Stoffwechsel anregt. „Bei den Brennnesseln zupfe ich immer die obersten Blätter ab, die dann nachwachsen“, erklärt die Kräuterpädagogin. „So habe ich lange junge Brennnessel.“

Gemeinsam mit ihrem Mann bewirtschaftet Seminarbäuerin Angelika Gruber den Bregahof. Hier tummeln sich Mangalitza-Schweine und Soay-Schafe auf den saftigen Wiesen, Sulmtaler Hühner und Barbarie-Enten stolzieren vorbei. Der kleine Bio-Bauernhof ist von fünf Hektar Land umgeben, wo die meisten der Kräuter, die sie zu Auszügen, Salben und Tees verarbeitet, wachsen. „Durch die biologische Landwirtschaft wachsen bei uns die Wildkräuter sehr üppig“, so die Kräuterfrau.

Beim Pflücken der Wildkräuter achtet sie darauf, nur die Teile der Pflanze zu nehmen, die sie auch verwenden will. Oft sind es nur Blüten oder Blätter, die ihren Korb füllen, will sie mehr von dem Kräutlein, pflückt sie die Pflanze meist mit den Händen, wobei sie darauf achtet, sie nicht auszureißen – außer sie braucht die Wurzel. „Wichtig beim Sammeln von Wildkräutern ist auch, nur solche zu pflücken, die man wirklich kennt“, so Kräuterpädagogin Angelika Gruber, denn oft gäbe es ähnlich aussehende, aber giftige Gewächse. Außerdem sollte man wegen der Schadstoffbelastung keine Kräuter, die direkt an Straßen stehen, sammeln. Gleiches gilt für nicht-biologische Äcker, wo die Kräuter durch Pflanzenschutzmittel belastet sein können.

Kontakt: Angelika Gruber, Wildwurzwerk am Bregahof, Dreistetten 14, 2753 Markt Piesting, Tel.: 0650 99 44 584, [www.bregahof.at](http://www.bregahof.at)



Bei den Brennnesseln zupft sie immer die obersten Blätter ab, die wachsen rasch nach und so hat sie immer junge Brennnesseln für ihre heilsamen Essenzen und Tees.



## Vogelmiere-Salbe

Die Vogelmiere gilt zwar oft als Unkraut, hat jedoch auch eine heilsame Wirkung bei vielerlei Hautproblemen. Eine Salbe aus *Stellaria media* hilft bei Hautrötungen, lindert juckende und brennende Haut und wird sogar bei Ekzemen verwendet.

**ZUTATEN:**  
1–2 Handvoll Vogelmiere  
biologisches Mangalitza-Schmalz

**ZUBEREITUNG:**  
Mangalitza-Schmalz vorsichtig in der Pfanne zum Schmelzen bringen. Die klein gehackte Vogelmiere im Verhältnis 1:1 dazugeben. Nach dem Schmelzen sollen die Kräuter gut vom flüssigen Schmalz bedeckt sein. Dann etwa 15 Minuten sanft köcheln, aber nicht anbrennen lassen. Die Vogelmiere darf auch nicht braun werden. Entweder 15 Minuten nachziehen oder über Nacht ruhen lassen. Eventuell nochmals schmelzen lassen, abseihen und vor dem Abfüllen noch bei Bedarf einen Tropfen Lavendelöl unterrühren.  
Tipp: Soll die Salbe etwas fester sein, ein Stückchen Bienenwachs mitschmelzen lassen.



Die klein gehackten Kräuter sollen im flüssigen Schmalz gut Platz haben und dürfen nicht braun werden.





## Brennnessel-Zucker-Verreibung

Die Verreibung aus Brennnesseln (*Urtica dioica*) und Zucker wirkt anregend auf den Stoffwechsel und hemmt Entzündungen. Bei Bedarf wird sie mit heißem Wasser aufgegossen und als Tee verwendet.

**ZUTATEN:**  
1–2 Handvoll Brennnesselblätter  
Zucker (gleiche Menge)

**ZUBEREITUNG:**  
Die Brennnesseln klein schneiden und in einem Mörser verreiben. Dann den Zucker im Verhältnis 1:1 dazugeben und fein verreiben. Auf einem Backpapier trocknen lassen. Später nochmals zermörsern, anschließend in ein Schraubglas abfüllen und trocken lagern.

## Ölauszug mit Gundelrebe

Die Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) ist oft in Hausapotheken zu finden. Der Ölauszug wird traditionellerweise äußerlich bei Narben und schlecht heilenden Wunden angewendet.

**ZUTATEN:**  
1–2 Handvoll Gundelrebeblätter und -blüten  
Öl (Raps-, Distel-, Sonnenblumen- oder Olivenöl)

**ZUBEREITUNG:**  
Die frische Gundelrebe zerkleinern und in ein Schraubglas füllen, dann mit Öl aufgießen. Drei bis sechs Wochen ziehen lassen, dabei täglich schütteln, damit alle Pflanzenteile mit Öl bedeckt sind. Danach abseihen und in ein Fläschchen abfüllen. Kühl und dunkel lagern.  
Tipp: Verwenden Sie die Öle von Biobauern aus der Region.



## Infos & Tipps: KRÄUTER FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

### HEDERICH

Auch als Wilder oder Acker-Rettich bekannt, wächst *Raphanus raphanistrum* entlang von Feldern und Wegen. Die reifen Samen werden zerstoßen, das Pulver dann mit Honig löffelweise eingenommen. Hilft bei Heiserkeit, unterstützt das Abhusten und lässt wieder freier atmen.

### HEIDEKRAUT

*Calluna vulgaris* oder auch Besenheide ist für ihre gute Wirkung bei Problemen der Haut bekannt. Aus den Blüten und Tribspitzen, getrocknet und zerkleinert, wird ein Tee zubereitet, der gegen Hautausschläge hilft. Zwei Tassen täglich reinigen das Blut und stärken damit indirekt die Haut.

### LÖWENZAHN

Der beliebte Löwenzahn ist oft zu finden. *Taraxacum* wird eine schmerzlindernde, aber auch wundheilungsfördernde Wirkung zugeschrieben. Leber, Milz und Galle tut er ebenfalls gut, als Tee mehrere Tage hintereinander getrunken unterstützt er die Verdauung.

### WEGWARTE

Im Sommer werden die Blüten und Blätter von *Cichorium intybus* gesammelt, im Herbst wird dann die Wurzel geerntet. Der Tee aus Blüten und Blättern der Wegwarte hat eine positive Wirkung auf die Verdauung. Es heißt auch, dass dieser Tee Leib und Seele von innen heraus lockert.