



Lesen Sie auch:

Das große Buffet von Mutter Natur - Teil I
Tredition, ISBN 978-3-347-16075-0 (Paperback)

im Buchhandel erhältlich

Impressum

Copyright 2021 Margot Müller

Grafik, Illustration und Umschlaggestaltung:

Grafikdesign Josephine Schwandt, Berlin

Fotonachweise:

Margot Müller, Privat, Pixabay, Adobe Stock

Seite 30: © Markus Duschek auf www.austria-forum.org

Lektorat, Produktion:

Mag. Katharina Springer (www.diebiografin.com)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN:

978-3-99129-300-2 (Paperback)

978-3-99129-298-2 (Hardcover)

978-3-99129-299-9 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das große Buffet von Mutter Natur ^{Teil II}

oder Liebe ist „Kräuter & Düfte erleben“

*Dieses Buch widme ich meinen Enkelkindern,
Kindern und Schwiegerkindern, meinem Mann,
meinen Brüdern Manfred und Ronald, die mir
beim Sammeln eine große Hilfe sind,
und posthum meinem Bruder Hansi sowie
meinen beiden Halbschwestern Dagmar und Berti*

Inhalt

Über mich	6	Teufelsabbiss.	35
Einleitung	8	Gemeine Hasel	38
Über das		Gewöhnlicher Wasserdost.	41
Kräutersammeln	10	Wasserminze.	44
Trocknen der Kräuter	11	Gemeiner Odermennig	47
Die Endlosigkeit der		Linde.	50
bunten Pflanzenwelt	14	Eberesche.	56
		Echter Ehrenpreis	62
		Eiche.	68
Echter Alant	16	Buche	73
Augentrost.	20	Dornige Hauhechel.	76
Wilde Malve.	23	Bockshornklee	79
Ruprechtskraut.	26	Echtes Herzgespann.	83
Alpen-Mutterwurz	30	Sanddorn	86
Fiebersklee	33	Gelber Enzian	90

Keulenbärlapp.	93	Wildbirne.	146
Föhre	96	Kräuter-Übersicht . . .	150
Wildapfelbaum	99	Inhaltsstoffe	152
Apfelbaum	101	Knsopentherapie	156
Echte Nelkenwurz	106	Anwendungen meiner	
Bachnelkenwurz.	110	Großmutter.	160
Echtes Eisenkraut.	113	Aromatherapie	164
Latsche.	116	Hautpflege mit	
Kalmus	119	ätherischen Ölen	172
Lärche	123	Hydrolate	176
Weißtanne	128	Margots Hexenkessel .	177
Zirbe	133	Schlussworte	185
Hirschzungenfarn	137	Kräuter alphabetisch . .	186
Echter Wurmfarne	139		
Walnussbaum	141		

Über mich

Mein Name ist Margot Müller, ich lebe im schönen Kärnten in der Ortschaft Finkenstein. Schon seit meiner frühesten Kindheit habe ich mich für die Natur interessiert und begeistert, vor allem für Heil- und Wildpflanzen, aber auch für Pilze. Geweckt wurde diese lebenslange Leidenschaft von meinen Eltern und Großeltern, die ganz selbstverständlich und dankbar mit der Natur verbunden waren. Sie haben den Grundstock für mein Kräuterwissen gelegt.

Als Kräuterfrau und Aromatologin beschäftige ich mich das ganze Jahr über mit dem „Wunder-Buffer der Natur“ und all seinen Anwendungsmöglichkeiten, mit Kräutern und Bäumen, die Mahlzeiten verfeinern, die Körper, Seele und Geist Linderung – oft sogar Heilung – bringen können, die böse Gedanken vertreiben oder einfach nur das Auge erfreuen. Den Begriff „Buffer“ habe ich bewusst gewählt, da in der Natur jeder die Möglichkeit hat, das zu nehmen, was er braucht und möchte.

In den dreißig Jahren, in denen ich inzwischen Kräuterwanderungen und Workshops in Kärnten mache und mich intensiv mit Kräutern beschäftige, habe ich festgestellt, welche Kraft in den hochwirksamen Inhaltsstoffen der Pflanzen steckt. Diese Kraft macht sich sowohl im Geschmack als auch in ihrer Wirkung und in ihrem einzigartigen Geruch bemerkbar.

Es ist mir ein großes Anliegen, dieses in Jahrzehnten erworbene Wissen über die Wirkung und Heilkraft der Pflanzen im alpinen Raum, über die Geheimnisse der fetten und ätherischen Öle und Hydrolate mit diesem Buch weiterzugeben.

Ich möchte allen begeisterten Kräuterfreunden die Vielfalt der einzelnen Pflanzen, ihr Aussehen, ihre Farbenpracht und ihre beseelten Düfte mit all den Inhaltsstoffen zur Gesundheit von Mensch und Tier vermitteln. Machen Sie sich mit mir auf die Reise, um diese Welt voller Schönheiten, Kostbarkeiten und Geheimnisse kennenzulernen.



„Mit Kräutern bin ich aufgewachsen, sie waren und sind auch heute noch mein Lebenselixier.“

Webseite: www.kräutererleben.at

Telefon: +43 676 922 40 04

E-Mail: margot@kraeutererleben.at

Einleitung

Laut „Apotheken Journal“ kennt die Medizin heute tausende Pflanzen mit heilender Wirkung. Auf der Suche nach neuen Wirkstoffen durchforsten Wissenschaftler weltweit die Flora unterschiedlichster Regionen, sogar das Meer wird nach Pflanzen mit vorbeugenden oder heilenden Inhaltsstoffen durchsucht.

Bevor jedoch eine Substanz zu einem Arzneimittel weiterentwickelt wird, muss sie sich unzähligen „Härte-tests“ unterziehen. Der Weg bis zur Zulassung ist ein weiter. Es erfolgen zahllose Laboranalysen und Testreihen, bis die Wirksamkeit eindeutig nachgewiesen ist.

Nicht umsonst ist die Phytotherapie ein Zweig der Schulmedizin. Sie ist laut Definition eine Methode, die bei der Behandlung und Prävention von Krankheiten ausschließlich Arzneimittel anwendet, die aus pflanzlichen Ausgangsstoffen hergestellt werden und dabei medizinisch-naturwissenschaftlichen Grundsätzen folgt.

Umfassende Studien über medizinische Eigenschaften und Anwendungen von einheimischen und auch ausländischen Pflanzen verdanken wir der Äbtissin Hildegard von Bingen aus dem 12. Jahrhundert.

Ob es sich bei einem Präparat tatsächlich um ein geprüftes und zugelassenes Medikament handelt, erkennt ein Konsument an der Zulassungsnummer. Die-

se ist auf jeder Packung angegeben. Fehlt sie, fällt das Mittel unter das Lebensmittelgesetz und es muss kein Nachweis der Wirksamkeit erbracht werden.

Konsumenten können nur bei pflanzlichen Arzneimitteln, die nach den Richtlinien des Arzneimittelgesetzes als solche registriert sind und eine Zulassungsnummer haben, sicher sein, dass in der Packung auch drinnen ist, was darauf steht.

Die Liste der hier angeführten Kräuter und Bäume erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, soll aber einen guten Ausschnitt der Heilpflanzen darstellen, die man im alpinen Raum häufig und leicht findet.

Vom heilkräftigen Buffet der Natur können wir Menschen uns – je nach Jahreszeit – frei bedienen. Pflanzen bilden grüne und bunte Oasen, aus denen wir Gesundheit und Freude für Körper, Geist und Seele schöpfen können.



*Fragen Sie im
Zweifelsfall Ihren Arzt
oder Apotheker um Rat.*

Üben das Kräutersammeln

Für das Heil- und Wildkräutersammeln gibt es einige wichtige Regeln:

- * Sammeln Sie nur an Orten, an denen auch blaue Pflanzen vorkommen, dort wird nicht chemisch gedüngt, auch nicht am Rand von befahrenen Straßen, Autobahnen und Eisenbahndämmen. Denn nur ungedüngte Flächen sind Bedingung für unsere Kräutervielfalt. Wiesen und Waldränder, saubere Kiesgruben und Almen sind wahre Eldorados zum Kräutersammeln.
- * Sammeln Sie nur Kräuter, die sie 100%ig kennen und wissen welche Pflanzen giftige Doppelgänger haben.
- * Sammeln Sie nur zu Tageszeiten, an denen die Pflanze ihre optimale Wirkung entfalten kann, z. B. Blüten und Blätter am Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist, Wurzeln nur im Frühjahr und Herbst, Harze im Sommer am besten am späten Nachmittag, da die Bäume bei Hitze Stress ausgesetzt sind und daher mehr Harz abgeben. Ein Ratschlag vom Großvater.
- * Nehmen Sie nur so viel Kräuter mit, wie Sie am selben Tag verarbeiten können.

Trocknen der Kräuter

Gesammelte Kräuter zuerst in der Sonne leicht antrocknen lassen. Danach, wenn möglich in dunklen, zugigen Räumen, entweder in Büscheln gefasst aufhängen oder die abgerebelten Kräuter auf einem Backpapier auflegen bzw. in kleinen luftdurchlässigen Holzsteigerln trocknen. Geeignet wäre auch eine Dörre, gut zum Wurzelrocknen. Blätter und Blüten niemals im Backrohr trocknen!

Weitere Merksätze:

- * Heilpflanzen können heilen, verschiedene Beschwerden lindern, aber nicht den Arzt ersetzen.
- * Jeder Anwender von Heilpflanzen wird aufgefordert, in Eigenverantwortung zu entscheiden, was gut oder schlecht für ihn ist.
- * VORSICHT bei Allergikern: Manche Pflanzen (z. B. Korbblütler) können bei allergieanfälligen Menschen Reaktionen hervorrufen!
- * Essen Sie Wildkräuter nicht zu oft oder in zu großen Mengen! Dies kann zu Magenverstimmungen, Übelkeit und Unwohlsein führen. (Handvoll/Tag)

Die häufigsten Zubereitungsarten von Heilpflanzen und ihre Definition

- * **Tee**, den Sie für Ihr Wohlbefinden einnehmen, sollten sie immer schluckweise trinken. Nur dann wird er seine Wirkung entfalten. Dies als guten Rat gleich zu Anfang.
- * **Tinkturen**: Alkoholische Auszüge aus Heilpflanzen.
- * **Extrakte**: Sind Auszüge, die mit einem Lösungsmittel aus Naturstoffen wie Pflanzenteilen oder tierischen Materialien gewonnen werden. Es wird zwischen flüssigen, halbfesten und festen Extrakten unterschieden. Extrakte werden in der Phytotherapie breit eingesetzt.
- * **Saft**: Im Gewebe von Pflanzen oder Früchten wird dabei Flüssigkeit abgezapft oder ausgepresst.
- * **Liköre oder Weinansätze**
- * **Kräuteransatzöle für Balsam und Lotion**: Hierzu zählt man alles, das eine wohltuende und lindernde Wirkung hat.
- * **Kräuterbäder oder Gesichtswasser**
- * **Kräuterumschläge**
- * **Suppen und Saucen** und andere **kulinarische Köstlichkeiten**
- * **Smoothie**: Ein Mixgetränk aus Obst, Wasser, Saft und grünen Blättern und ev. Datteln zum Süßen.
- * **Verreibung**: Diese Technik kommt aus der Homöopathie. Pflanzen werden mittels Mörser mit Milchzucker, Salz oder Birkenzucker verrieben. Das ist eine Möglichkeit in kurzer Zeit unterschiedliche Aspekte über die Wirkung einer Pflanze zu erfahren.

Für Kräutersammler gelten die Fragewörter **WO, WIE, WANN, WAS UND WOFÜR**

- * **WO:** Nur auf chemisch ungedüngten Plätzen.
- * **WIE:** Sauberes Sammeln ist Grundbedingung.
- * **WANN:** Nur an Sonnentagen, am besten um die Mittagszeit, wenn der Tau abgetrocknet ist.
- * **WAS:** Wurzeln, Samen, Rinden im Frühjahr bis ev. Mai (in höheren Lagen) und im Herbst. Blüten, Blätter und Früchte dagegen von Frühjahr bis Herbst.
- * **WOFÜR:** Wichtig für die Verarbeitung und Verwendung sind eine genaue Bestimmung und Kenntnis der Pflanzen.



Die Endlosigkeit der bunten Pflanzenwelt

„LEBEN IST NICHT GENUG!“

sprach der Schmetterling.

„SONNENSCHEN,

FREIHEIT UND

EIN KLEINES BLÜMCHEN

MUSS MAN HABEN!“

(Hans Christian Andersen)

Phantasievoll und voller Wärme sind die Erinnerungen an die Erzählungen meiner Eltern und Großeltern, die in das Reich der Wildkräuter, Wildsträucher, Bäume, Feen und Hexen eindringen, die mir aber auch vieles aus dem Volksglauben und Volksmund meiner Heimat berichtet haben.

Das Buffet von Mutter Natur hat viele Baumeister, viele Maler! Es lockt der Wald mit all seinem Reichtum, seiner vielfältigen Nutzung und die bunte Pflanzenwelt ziert nicht nur unsere Landschaft, sie vermittelt uns auch unberührbare Natur, reich blühende Wiesen, kühlendes Trinkwasser in Hülle und Fülle, sowie vollkommene Verbundenheit, wo immer wir uns befinden. Aus dem Schoße unserer Erde sprießen Heilkräuter mit unschätzbaren Heilkräften, die Menschen und Tieren für ihre Gesundheit bestimmt sind.

Die richtigen Heilpflanzen, zur richtigen Zeit angewandt, sind für die Erhaltung der Gesundheit und das körperliche Wohl von großem Wert.

Lassen Sie sich weiterhin von mir in dieses reichgedeckte und für jedermann zugängliche Buffet von Mutter Natur führen, mit all ihren pflanzlichen Inhaltsstoffen und Düften, um Ihre Entgiftungszentrale im Körper und somit auch Ihr seelisches Wohlbefinden zu unterstützen.



Inula helenium

Echter Alant

auch Edelwurz, Dammkraut, Odinkopf, Helenenkraut genannt

Korbblütler (*Asteraceae*)

Sammelzeit: März – Mitte April und
September – November/ Wurzel, Blätter

Inhaltsstoffe: Inulin, ätherisches Öl, Alantsäure, Kampfer,
Helenin, Harze, Azulene, Pektin, Wachs, Bitterstoffe

Eigenschaften: auswurfördernd, antibakteriell, antimykotisch,
antiseptisch, blutreinigend, harntreibend, krampflösend,
karminativ, schleimlösend, wurmtreibend, galletreibend

Anwendungen: Atemnot, Angina, Blutarmut, Bronchitis,
Durchfall, Ekzeme, Flechten, Geschwüre, Hauterkrankungen,
Krämpfe, Reizhusten, schlecht heilende Wunden, Würmer,
Zuckerersatz (Herstellung von Diabetikernahrungsmitteln)



Du prachtvolles Sonnensymbol

Meine erste Begegnung mit dieser gelben sonnenstrahlenartigen Blütenstaude fand am Rande eines großen Kartoffelackers statt, danach pflanzte ich so schnell wie möglich einen Alantwurzelstock in meinen Garten, wo ich diese vielseitige Heilpflanze nun schon seit etlichen Jahren ernten und bewundern kann. Alant wächst auf feuchten Wiesen, an Ufern und Gräben in ganz Europa, wo er in vielen Gärten auch angebaut wird. Ein Heilkraut, eigentlich eine Heilkrautstaude, welches früher in vielen Gärten angebaut wurde und sich von dort in der Natur ausbreitete, ist der echte Alant, eine seit der Antike hochgeschätzte Heilpflanze und uralte Bauerngartenstaude. Der kultivierte Alant wird viel größer als der Wilde und hat auch größere Heil- und Strahlkraft. In der Heilkunde ist die Wurzel heute noch unentbehrlicher als früher einmal. Alant wird meist nur in kleine Mengen angewendet.

Geschätzt wird diese bedeutende Heilpflanze in der Volksmedizin bei Lungenproblemen, Husten, Magen- und Darmerkrankungen, als galletreibendes Mittel und bei verschiedenen Problemen im gynäkologischen Bereich. Es sind vermutlich die ätherischen Öle bzw. sogenannte Sesquiterpene und noch einige weitere Inhaltsstoffe, wie Phytosterole die synergetisch wirken und die lungenreinigende Effekte hervorruhen. Die Pflanze wird nicht selten bei der klassischen Raucherkrankheit COPD empfohlen, kann zwar COPD nicht heilen, jedoch Luftnot und Bronchienverschleimung lindern.

Adamo Lonicerio, Kräuterbuch 1679:

**Alantwurzel gestoßen / und mit Honig vermischt /
daraus ein Latwerge* gemacht / und die genossen/
ist gut für Husten und enge Brust. In Wein gesotten/
und mit Zucker vermischt / benimmt es das Keichen/
und macht wohl harnen. Stärket den Magen/
heilet alle innerliche Geschwer der Lungen /
Mutter und anderer Glieder.**

(*Latwerge: Breiig zubereitetes Arzneimittel im Mittelalter)

Heute ist der Alant vorwiegend ein Hustenmittel, ist aber mit Vorsicht zu genießen, da er in Verdacht steht, allergische Reaktionen auszulösen, wie alle Korbblütler.

Alant ist eine typische Sonnenpflanze und gilt als eine der ältesten Pflanzen der Welt. In der Mythologie ist er in der griechischen Sagenwelt aus den Tränen der schönen Helena von Troja entstanden, als diese den verunglückten Steuermann ihres Schiffes betrauerte. Nicht zuletzt wird er auch als Zauberkraut betrachtet, denn man sagt, dass der Alant der Wohnsitz von Elfen und Engeln sei und daher als Symbol für Reinigung angesehen wurde. In der nordischen Mythologie waren die Blüten das Auge Odins oder der Odinkopf. Der echte Alant war und ist ein Bestandteil der Wetterräucherungen und der Kräuterbuschen, die am Maria Himmelfahrtstag geweiht wurden. Im Mittelalter galt der Alantwein als Universalheilmittel.

Zur Zubereitung des Alantwein nach Hildegard von Bingen benötigen Sie

- * Honig nach Bedarf
- * 50 g Alantkraut und -wurzeln
getrocknet, wie auch frisch
- * 1 gute Flasche Rotwein.

Der Wein wird aufgekocht, abgekühlt und mit Honig gesüßt. Danach gibt man den zerkleinerten Alant hinzu und lässt dies einen Tag ziehen, seiht ab und füllt ihn in gut gereinigte Flaschen.



Teezubereitung:

Circa 1 TL getrocknete und klein geschnittene Alantwurzeln auf 1/4 Liter Wasser. Die Wurzeln mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen und schluckweise trinken. Nicht mehr als 2 Tassen pro Tag und nicht länger als 3 Wochen einnehmen.



Alanttinktur:

Kleingeschnittene getrocknete Alantwurzeln werden in einem Schraubverschlussglas mit Weingeist übergossen, gut verschlossen, 6–8 Wochen ziehen lassen, danach abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Bei Bedarf tgl. ein bis dreimal 10–20 gtt mit Wasser verdünnt einnehmen.



Euphrasia officinalis

Augentrost

oder Augenkraut, Milchdiebkraut, Lichtkraut

Sommerwurzgewächs (*Orobanchaceae*)

Sammelzeit: Juli – Oktober / blühendes Kraut

⚠ **Achtung:** nur getrocknet verwenden!

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, fettes Öl, Harz, Bitterstoffe, Zucker, Salze, Glykosid Rhynanthin, Bitterstoffe, Cumarin

Eigenschaften: Entzündungshemmend, schmerzlindernd, antibakteriell

Anwendungen: Augenentzündungen, Erkrankungen der Bindehaut, Lidrandentzündung, Schnupfen, Husten, Augenringe



Du Trost und Freuden Bringende