



Kleine Kräuterkunde



|| Mai bis November ||

Gänseblümchen

Schon Kinder kennen das Gänseblümchen, das vor allem blutreinigend wirkt.

Wo: liebt Wiesen & Felder mit lehmigem Boden.

Wozu: Blätter für Salate, Knospen als Kapernersatz.



|| Mai bis Oktober ||

Hirtentäschel

Schon von alters her vor allem für seine blutstillende Wirkung bekannt.

Wo: Felder, Gärten, Schuttplätze; bis 2.300 m Höhe.

Wozu: erinnert ein wenig an Kohl; auch Pfefferersatz.



|| April bis Juni ||

Bärlauch

Eines der beliebtesten Wildkräuter mit knoblauchähnlichem Aroma.

Wo: in schattigen, humusreichen Laubwäldern.

Wozu: Blätter als Gewürz für Dips und Suppen.



|| März bis September ||

Geißfuß

Dient der Schmerzlinderung bei Rheuma und Gicht; heißt auch Giersch.

Wo: nährstoffreiche, schattige Böden; im Garten.

Wozu: Schmeckt als Gemüse; Alternative für Petersilie.

Wundermittel aus der Natur. NEWS zeigt die besten Wildkräuter und sagt, wo sie vorkommen, wie sie wirken & schmecken.

Rote Pitahaya aus Mittelamerika oder Zitronengras aus Thailand gefällig? Kein Problem. Exotische Früchte gehören heute beinahe schon zum Standardsortiment jedes gut ausgestatteten Supermarkts. Aber kennen Sie Vogelmiere, Giersch oder Hirtentäschel, die unerkannt keine zwanzig Meter neben dem Parkplatz des gut sortierten Supermarkts ein Schattendasein führen?

Zurück zur Natur.

Wildkräuter, einst als Arme-Leute-Gerichte abgetan, kommen langsam wieder in Mode. Vor allem bei jüngeren Menschen boomen die essbaren Produkte aus der Natur, weil sie deren zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe den Mitteln der Pharmaindustrie vorziehen. Wildkräuter zeichnen sich

nämlich dadurch aus, dass sie, weil nicht vom Menschen kultiviert, über das gesamte Spektrum der Vital- und Mineralstoffe und Spurenelemente verfügen. „Gesünder geht's fast nicht“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Margot Fischer (s. Kasten unten). Und sie muss es als Autorin des Standardwerks über die essbaren Wildpflanzen, „Wilde Genüsse“, schließlich wissen. Fischer hat uns auch bei der Auswahl der hier vorgestellten Kräuter beraten. „All das sind Frühlingskräuter, die man jetzt auf Wiesen und in Wäldern findet und die uns neue Energien bringen.“

Sie müssen kein studierter Botaniker sein, wenn Sie sich jetzt ins Freie stürzen, um ein Stückchen gesunde Natur zu ernten. Aber gewisse Grundkenntnisse in der Anatomie und Bestimmung von wild ▶



Mai bis August

Ehrenpreis

Lindert Hautjuckreiz und regt den Stoffwechsel an; gegen Appetitlosigkeit.

Wo: in Gärten und Wäldern, auf Weiden und an Bächen.

Wozu: ideale Ergänzung für Salat-, Gemüsemischungen.

BIOGRAFIE

Eine moderne Kräuterhexe

Margot Fischer hat die Liebe zu Wildkräutern als Teenager entdeckt, später zur Profession gemacht. Die „Kräuterhexe“ (Eigendefinition) ist studierte Ernährungswissenschaftlerin, Ex-Gastronomin, konzentriert sich heute aber auf Kräuter- und Kochseminare. Und aufs Bücherschreiben – zum Beispiel „Wilde Genüsse“ (Mandelbaum Verlag, Wien).



Primadent PLUS Zahnarztpraxis



Erfahrene Ärzte –
beste Materialien – Garantie.

Ordination im Zentrum mit bewachtem Parkplatz. PLUS: kostenlose Erstuntersuchung und Beratung. Wir bieten allgemeine Zahnmedizin, Implantologie, lokale ambulante chirurgische Eingriffe, Homöopathie, Parodontologie. Die individuelle Betreuung und Zufriedenheit unserer Patienten ist selbstverständlich unser Ziel.

9200 Mosonmagyaróvár, Kötélgyártó u. 1–3. Ungarn, Tel.: 0036 30 69 25 205, Mo.–Fr. von 9.00–18.00 Uhr, primadent@freemail.hu



© StockByte

Tenne feiert – Feiern Sie mit!

Tenne feiert die Neueröffnung

des neuen Schauraumes in Wien 22 (Donaustadtstr. 35) mit Fliesen und Sanitär auf über 1.000 m². Es erwarten Sie tolle Eröffnungsangebote und Top-Marken zu Aktionspreisen.



© Tenne/Max (Foto: Cotton Illusion)



© Tenne/Levo



© Tenne/Euro Bagno

Alle Filialen feiern mit! Sie erhalten die Eröffnungsangebote auch in den anderen vier Tenne Schauräumen (Vösendorf, Graz, Bruck/Mur, Leibnitz). Überzeugen Sie sich selbst von den neuesten Highlights und profitieren Sie von den attraktiven Sonderpreisen (bis zu -33 % Rabatt). **Aber Achtung:** Die Angebote sind nur gültig vom 10. 4. 2012 bis zum 30. 4. 2012 oder solange der Vorrat reicht!

Tenne Bad & Fliesen – 5x in Österreich oder im Internet unter: www.tenne.at

WERBUNG



Erst prüfen. Wer nicht ganz sicher ist: Finger weg von Wildkräutern – Verwechslungen können tödlich enden!

► wachsenden Pflanzen sollten Sie schon haben. Die Gefahr, essbare und giftige Kräuter durcheinanderzubringen, darf nicht unterschätzt werden. Simple Beispiel: Der gute alte Bärlauch kann schnell mit (giftigen) Maiglöckchen verwechselt werden. Und das kann tödlich sein. Bärlauchblätter zeichnen sich zwar durch den typischen Knoblauchgeruch aus, aber „Vorsicht ist bei längerem Sammeln geboten, da der Knoblauchgeruch nach einiger Zeit auch von den Hän-

den stammen kann“, warnt Margot Fischer. Es sollten nur jene Arten mitgenommen werden, die zweifelsfrei erkannt werden (hilfreich: ein Pflanzenbestimmungsbuch) – sonst sollte man lieber auf das Sammeln verzichten.

Medizin & Küche.

Sonst steht der Verbindung zwischen Medizin und Kulinarik nichts im Weg: „Alle hier aufgezählten Kräuter „sind eine wertvolle Ergänzung des Speiseplans.“ ■ Axel Meister

G'sund & gut. Eine leckere Vorspeise: Kräutersuppe von der Vogelmiere mit Knoblauchcroûtons.



Januar bis Dezember

Vogelmiere

Die frische Pflanze verwendet man bei Schuppenflechte, Hämorrhoiden.

Wo: in Äckern, Gärten, auf brachliegenden Feldern.

Wozu: schmeckt wie zarter Mais: gut für Suppen, Salat.

Juni bis August

Klette

Früher Volksarzneipflanze (Verstauchungen), heute als Öl in Kosmetik.

Wo: auf Schutthalden und an Wegrändern bis 1.800 m.

Wozu: ähnlich der Schwarzwurzel – selbe Verwendung.

Februar bis April

Scharbockskraut

Enthält viel Vitamin C: in geringen Dosen hilfreich gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Wo: an schattigen Stellen auf feuchten Wiesen.

Wozu: Gewürz für Salate und Suppen. Vor Blüte sammeln!

März bis April

Veilchen

In heutiger Naturheilkunde vorwiegend gegen Husten und Bronchitis eingesetzt.

Wo: in Auwäldern, Gärten, auf stickstoffhaltigen Böden.

Wozu: als Salate, aber auch kandiert für Desserts.

SPRECHSTUNDE



Karin Gutiérrez-Lobos,
Vizektorin der
Med Uni Wien und
Psychiaterin.

Vorsicht bei Naturarzneien!

Ginkgo zur Durchblutungsförderung, Aloe vera bei Hautverletzungen, gegen Reisekrankheit Ingwer. Eibisch zur Reizlinderung bei trockenem Husten, bei Hexenschuss eine Einreibung mit Pfefferminzöl und bei Depressionen Johanniskraut.

Pflanzliche Arzneimittel sind (besonders heutzutage wieder) gefragt, da sie im Vergleich zu Medikamenten als unschädlich gelten. Doch Vorsicht ist dennoch geboten, besonders bei Kindern, in der Schwangerschaft und bei bestehenden Krankheiten. Die Wirkung pflanzlicher Mittel beruht nämlich auf einem meist noch unerforschten Zusammenspiel mehrerer Wirkstoffe, das ein Risiko für beträchtliche unerwünschte Wirkungen sein kann. Einige pflanzliche Wirk-

stoffe lösen allergische Reaktionen aus, wirken toxisch auf die Leber oder haben beträchtliche Wechselwirkungen mit Medikamenten.

So kann zum Beispiel Johanniskraut die Wirkung der Antibabypille beeinträchtigen. Pfefferminzöl kann bei Kleinkindern Krämpfe auslösen und sollte bei ihnen nicht angewendet werden.

Forschungsergebnisse zeigen, dass etwa Ginseng, Ginkgo, Baldrian und Johanniskraut vor einer Operation abgesetzt werden müssen, da Komplikationen entstehen können.

Daher: Pflanzliche Wirkstoffe nie grundlos einnehmen, Beipackzettel und empfohlene Dosierung beachten und bei bestehender Medikation zuerst einen Arzt konsultieren!