

## Brennessel

Der Mensch kann von der essbaren Wildpflanze enorm profitieren. Pflanze besitzt lange Rhizome und wächst oft in Kolonien. Die Blüten sind eingeschlechtig, wobei die weiblichen Blüten hängen und die männlichen Blüten aufgerichtet sind. Die Brennessel bildet zwei Arten von Härchen aus. Die einen sind kurz und weich, die anderen lang und brüchig. Das untere Ende der Brennhaare ist mit einer Ameisensäurehaltigen Flüssigkeit gefüllt, während das obere Ende, durch die eingelagerte Kieselsäure, hart und spröde ist. Früher glaubte man, dass es ein hilfreiches Mittel gegen Rheuma sei, wenn man sich mit einem Bündel Brennessel auspeitschen würde. Heute verwendet man die Pflanze in Verbindung mit grüner Tonerde in Wickeln gegen Arthritis (Entzündungen der Gelenke) und rheumatischen Beschwerden. In der Textilindustrie werden die Fasern der Pflanze seit langem verwendet. Selbst das Messerfutteral von Ötzi, der berühmten Mumie aus der Jungsteinzeit, war aus Brennselfasern hergestellt. Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts nutzte die deutsche Armee die Fasern zu Herstellung von Kleidung, Zelten und Rucksäcken. In der Gartenkultur wird Brennesselsud gegen unerwünschte Insekten verwendet. Die Brennessel ist sehr vitamin- und mineralstoffreich und bestens zum Verzehr geeignet. Die Blätter können zu Suppen verarbeitet werden. Werden sie getrocknet, gehackt und gegart verlieren sie ihre brennende Wirkung. Um die Brennhaare unschädlich zu machen, kann man sie unten am Stängel abpflücken und dann, von unten nach oben, durch die geschlossene Hand ziehen.



## Borretsch

Vermutlich stammt die Pflanze ursprünglich aus dem nordafrikanischen Raum. Ihr Name kommt aus dem Arabischen und bedeutet «Vater des Schweisses». Die Kronblätter bilden den oberen, farbigen Teil der Blüte, auch «Corolla» genannt. Die Kelchblätter formen den Blütenkelch, den sogenannten «Calyx». Der Borretsch findet als Heilpflanze breite Anwendung. Das Öl aus seinen Samen enthält diverse Fettsäuren mit gesundheitsfördernder Wirkung. Auch kosmetische Produkte werden auf Basis von Borretschöl hergestellt und soll Hautnägel und Haare revitalisieren. Die Blätter werden vor allem im Magreb (Nordafrika) und in Südeuropa zum Verzehr verarbeitet. Dort wird die Pflanze seit Jahrhunderten als Küchenkraut angebaut. Im Garten sät er sich selbst, jedes Jahr neu, wodurch eine konstante Ernte garantiert ist. Die Blätter und Blüten sind giftig für die Leberzellen. Zwar besteht nur bei regelmässigem Verzehr und in grossen Mengen eine Gesundheitsgefahr, doch aus Vorsicht nutzt man ihn heute nur noch selten. Dennoch wird er auch in Deutschland mitunter zum Verzehr verarbeitet. Er ist zum Beispiel die Grundzutat der Frankfurter «grünen Sauce». Der Geschmack der blauen Blüten ähnelt dem von Austern, da die Blüten ebenfalls jodhaltig sind. Der Borretsch hat eine schweisstreibende Wirkung. Der französische Volksmund verwendete den Namen des Krautes früher für das Schwurgericht, da den Angeklagten dort der Schweiß ebenfalls auf die Stirn trat.



## Der Löwenzahn

Der Name rührt von den gezähnten Blättern her. Manchmal eine andere Bezeichnung nimmt Bezug auf seine harntreibende Wirkung. So wird er im Französischen als «Pissenlit» bezeichnet. Der milchige, klebrige Saft der Pflanze wird als Latex bezeichnet. Während des zweiten Weltkrieges wurde der russische Löwenzahn in der UdSSR als Rohstoffpflanze für Kautschuk erforscht. Er sollte die Milch des Kautschukbaumes ersetzen und diente unter anderem zur Herstellung von Flugzeugreifen. Charakteristisch für den Löwenzahn sind seine Achänen, die sich nach der Blüte ausbilden. Achänen sind Schliessfrüchte, deren Fruchtwand jeweils einen Samen umschließt. Die Samen verbreiten sich durch den Wind, getragen von einem haarigen Flugschirm, dem sogenannten «Pappus». Er ermöglicht eine optimale Verbreitung der Samen. Eine einzige Löwenzahnpflanze kann bis zu fünftausend Achänen produzieren. Der Löwenzahn ist, wegen seiner harntreibenden- und verdauungsfördernden Wirkung, für den Verzehr geeignet. Seine Blätter sind reich an Vitamin C und Beta Karotin und lassen sich gut zu Salat verarbeiten. Aus den Pfahlwurzeln lässt sich Löwenzahnkaffee herstellen. Dafür muss man sie trocknen, rösten und mahlen. Dieser koffeinfreie Kaffeeersatz hat einen kräftigen und bitteren Geschmack. In Frankreich ist der Löwenzahn ein berühmtes Motiv in der Literatur. Im Jahre 1890 fertigte Eugène Grasset eine berühmte Gravur einer Dame mit Pustebblume an. Dieses Motiv zierte über Jahre hinweg den Einband des illustrierten Larousse Wörterbuchs, als Symbol für das Wissen, das - wie die Samen des Löwenzahns - in die Welt getragen wird.



## Spitzwegerich

Er hat lanzenförmige, fünf bis siebenrippige Blätter, weshalb er gelegentlich auch als «Siebenrippe» oder «Spiesskraut» bezeichnet wird. Der Spitzwegerich ist zwittrig, wobei sein Geschlecht erst weiblich ist und dann männlich wird. Während der Blütezeit werden die Fruchtblätter durch Insekten und den Wind mit den Pollen seiner Artgenossen bestäubt. Die Fruchtblätter werden später durch die Staubblätter, die männlichen Geschlechtsorgane, ersetzt. Diese setzen ihre Pollen frei, um die noch weiblichen Pflanzen im Umkreis zu befruchten. Die reifen Samen fallen auf den Boden und setzen den Kreislauf, durch ihr Auskeimen, fort. Ursprünglich war der Spitzwegerich nur in Europa und den gemässigten Gebieten Asiens verbreitet. Doch die Entdeckung der Neuen Welt, im Jahr 1492, war auch für die Pflanze ein historischer Moment. An den Sohlen der Siedler haftend, traten die Samen ihre Reise nach Nordamerika und sogar nach Australien an. Die Indigenen gaben der Pflanze den Namen «Fusstritt des weissen Mannes», den überall, wo dieser seinen Fuss hinsetzte, begann der Wegerich zu spriessen. Der Spitzwegerich bringt den Menschen grossen Nutzen. Zuerst entdeckten die Griechen seine heilende Wirkung. Durch das Zerreiben der Blätter erhält man einen Saft, der Hautreizungen durch Insekten und Brennesselstiche lindert und die Heilung fördert. Als Aufguss hilft das Kraut gegen Bronchitis und Atemwegsinfekte. Auch Wissenschaftler lassen sich von seiner Wirkung inspirieren und synthetisieren seine Moleküle im Labor. Im Frühjahr, vor der Blütezeit, lassen sich ihre jungen Triebe zu schmackhaftem Salat verarbeiten. Gekocht werden sie zu einer wunderbaren Saucenzutat.



## Wilde Malve

Ihre Stängelblätter weisen fünf bis sieben Lappen auf. Die Früchte erinnern in ihrer Form an einen Käseleib. Daher rührt der Beinamen «Käsepappel». Früher wurden sie von Kindern gerne gepflückt und gegessen. Der Name Malve ist vom Lila Ton ihrer Blüten abgeleitet. Früher trug sie den lateinischen Beinamen «omni morbia», was soviel wie «Heilmittel gegen alle Krankheiten» bedeutet. Die Gattung der Malven umfasst etwa dreissig Arten. Sie wirken beruhigend, Husten stillend, abführend und lindern Reizungen der Schleimhäute. Ausserdem ist ihre antibakterielle Wirkung hilfreich gegen Aphten (kleine Geschwüre der Mundschleimhaut). Die wilde Malve ist reich an Pflanzenschleim. Dieser Schleim, den viele Pflanzen enthalten, verwandelt sich beim Kontakt mit Wasser in Gel. Er kommt in verschiedener Form vor. Angefangen von den Klebstoffen fleischfressender Pflanzen bis hin zu Algenrückständen, die auf Gewässern einen weissen Schaum bilden. Früher verwendete man Pflanzenschleim bei der Herstellung von Haarpflegeprodukten. Der Schleim der Malve ist ein wirksames Mittel gegen Entzündungen der Schleimhäute. Viele SängerInnen griffen noch bis vor wenigen Jahrzehnten gern darauf zurück. Am wirksamsten sind Aufgüsse mit den Blüten der wilden Malve. Besonders Eilige können bei Halsschmerzen auch einfach ein Malvenblatt verzehren. Die Malve wird seit Jahrtausenden verwendet. Schon der römische Gelehrte Plinius der Ältere beschrieb, im Jahr 77 n. Christus, ihre Qualitäten. Auch im Mittelalter und während der Renaissance erfreute sich die Malve grosser Bekanntheit, aufgrund ihrer entzündungshemmenden und verdauungsfördernden Wirkung. Auch Karl der Grosse schätzte die Heilpflanze sehr.



## Echtes Johanniskraut

Von den kleinen Punktierungen auf seinen Blättern rührt sein lateinischer Name «perforatum», durchlöcherteres Johanniskraut. Dabei handelt es sich nicht um Löcher, sondern um durchscheinende Öldrüsen. Ebenso zeigen sich schwarze Punkte an den Rändern der Blätter und Blütenblätter. In diesen Drüsen ist das ätherische Öl enthalten, dem das echte Johanniskraut seine Heilkraft verdankt. Ätherische Öle sind komplexe Stoffgemische, die aus verschiedenen organischen Stoffen einer Pflanze bestehen. Sie ermöglichen den Zugang zu den Wirkstoffen der Pflanze, die etwa zu medizinischen oder kosmetischen Zwecken genutzt werden. Ätherische Öle werden meist durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Ein Vorgang beim dem die Essenz der Pflanze, sowie ihr Hydrolat (Pflanzenwasser) extrahiert werden. Das Öl des echten Johanniskrautes wird unter anderem zur Herstellung von Salben genutzt. Es wurde bereits vor über zweitausendvierhundert Jahren von den Griechen verwendet. Schon der damals berühmte Arzt Pedanios Dioskurides verschrieb es seinen Patienten bei diversen Leiden. Im Mittelalter verwendeten es die Ritter bei ihren Schlachten oder auf Kreuzzügen zur Versorgung ihrer Wunden. Auch der Teufel und böse Geister wurden damit vertrieben. 1818 wurde es in die französische Enzyklopädie der Arzneipflanzen aufgenommen. Heute ist das Johanniskraut eine der meistgenutzten Heilpflanzen. So wird es beispielsweise bei leichten- bis mittelschweren Depressionen eingesetzt. Die Präparate sind zum Teil verschreibungspflichtig. Leichter zugänglich ist es zur äusseren Anwendung, in Form von Ölauszügen, zur Behandlung von Prellungen und Verbrennungen darunter auch Sonnenbrand. Das ideale Erntedatum zur Herstellung des Öls ist der Johannistag, vorzugsweise der 24. Juni. Daher rührt auch der Name des Krautes, der auf den heiligen Johannes zurückgeht. Die geernteten Blüten gibt man in ein Glas, giesst sie mit Olivenöl auf und lässt das Ganze etwa einen Monat lang in der Sonne stehen. So färbt sich das Öl allmählich dunkelrot. Dann presst man die Blüten aus, um das gewünschte Heilelixier zu erhalten. Allerdings darf es nicht vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden, da es die Empfindlichkeit für Sonneneinstrahlung erhöht.



## Echter Thymian

Die ursprünglich in Südeuropa beheimatete Pflanze wird seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze verwendet. Der echte Thymian gedeiht am besten auf steinigem Untergrund und ist sehr hitze- und trockenheitsbeständig. Diese Eigenschaften sind zurückzuführen auf sein ätherisches Öl, das ihn widerstandsfähig gegen grösste Hitze macht. Es wird in der Nacht produziert und bildet tagsüber eine Art Schutzschild, das die Verdunstung von Wasser verringert und die Umgebungstemperatur leicht absenkt. Durch die kleinen Blätter wird die Verdunstungsoberfläche geringgehalten. Der echte Thymian wird vor allem wegen seines Duftes geschätzt, der hauptsächlich von seinem Öl herrührt. Die chemische Zusammensetzung kann innerhalb der Art individuell variieren. Diese Chemotypen werden durch verschiedene Faktoren bestimmt, wie genetischer Ursprung, Standort und Klima. Zwei Thymianpflanzen können also verschieden duften und unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Im alten Ägypten wurde der Thymian zur Herstellung von Tinkturen zur Einbalsamierung und Reinigung von Verstorbenen verwendet. Im antiken Griechenland wurden Thymianbäder zur Stärkung empfohlen. «Thymos» bedeutet so viel wie «Mut» oder «Kraft». Auch in der Aromatherapie wird der Thymian, aufgrund seiner antiseptischen- und pilztötenden Wirkung, häufig verwendet. Als Aufguss ist er wirksam gegen Entzündungen der Atemwege. Heute ist er fester Bestandteil von Gewürzmischungen. Die alten Römer verbrannten Thymianzweige zur Reinigung ihrer Häuser.



## Gemeine Schafgarbe

Die Schafgarbe hat viele bildhafte Beinamen. So wird sie als Achilleskraut, Bauchwehkraut, Soldatenkraut, Blutstillkraut oder Gänsezungen bezeichnet. Sie alle beschreiben die zahlreichen Eigenschaften dieses Krautes, das schon bei den Neandertalern Anwendung gefunden haben soll. An ihren länglichen und gefiederten Blättern ist sie leicht zu erkennen. Bei genauer Betrachtung erklärt sich der Name «Gänsezungen». Ihre Blüten bestehen aus zahlreichen, körbchenförmiger Teilblütenstände. Als Körbchen bezeichnet man eine Ansammlung von mehreren kleinen Blüten, die zusammen als eine grosse erscheinen. Die mittig sitzenden Blüten produzieren den Pollen und den Nektar, während die äusseren Blüten wie einfache Blütenblätter anmuten. Zweck dieser Formation ist es, Insekten anzulocken, denn diese sind unverzichtbar für die Bestäubung der Schafgarbe. Je grösser eine Blüte ist, desto eher wird sie von einem Insekt bemerkt und angefliegen. Die Verwendung als Arzneipflanze in der Volkskultur ist vielfach überliefert. Eine Legende besagt, dass Achilles, Held der griechischen Mythologie, sich ihrer bediente, um während des trojanischen Krieges die Wunden seiner Soldaten zu versorgen. Und tatsächlich wirkt die Schafgarbe entzündungshemmend und fördert die Heilung, sowie die Blutgerinnung. Spaziergänger können einige zerkaute Blätter auf leichten Wunden zerreiben, um die Blutung zu stoppen und einer Entzündung vorzubeugen. Nach Achilles verwendeten sie noch Generationen von Soldaten und das bis ins letzte Jahrhundert. Im ersten Weltkrieg war die Schafgarbe Bestandteil des Erste Hilfe Zubehörs, so dass die Soldaten sie zur Versorgung leichter Wunden nutzen konnten. Deshalb trägt sie auch den Beinamen «Soldatenkraut». Als Gewürzpflanze ist die Schafgarbe, wegen ihrer bitteren Note, eine erlesene Zutat für Liköre oder Biere. Die Blüten lassen sich frisch oder getrocknet verwenden, etwa als Aufguss zur Linderung von Verdauungsproblemen, Blähungen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit.

