

# Wildpflanzen

Wenn wir sie nur kennen und schätzen lernen, gibt uns die Natur fast alles, was wir brauchen! Du brauchst kein\_e Expert\_in sein und keine besondere Ausrüstung oder Erlaubnis haben.

Aber: Sammle nur Pflanzen, die du sicher bestimmt hast! Sammle/beschädige nur die Teile und Pflanzen, die du auch brauchst – so kann die Pflanze meist weiterleben. Sammle nicht mehr als 1/3 eines Vorkommens von einem Ort und niemals in Schutzgebieten oder geschützte Pflanzen. Meide belastete Orte: Wo gespritzt wird, an Verkehrswegen, (ehemaligen) Industriestandorten, bei intensiver Landwirtschaft etc. Nimm nur Pflanzen, die gesund aussehen, nicht verfärbt, übermäßig zerfressen oder von Schädlingen befallen sind.

Tip: Fast alle Pflanzen sind frisch und roh viel leckerer und wirksamer als getrocknet! Die Blätter sind oft vor der Blüte leckerer und zarter.

Hier ein paar Pflanzen mit **Art:** verwendeten Teilen. Sammelzeit. Wie nutzen. *Verwechslungsgefahren*.

**Löwenzahn:** Wurzel, Blätter, Knospen, Blüten. Fast ganzjährig. Essbar roh oder gekocht, honigartiger Gelee aus Blüten, „Kaffee“ aus Wurzel; Sehr gesund, viele Vitamine, Mineralien. Tee (alle Pflanzenteile): Sonnig, leicht, erdend, kräftigend, sehr harntreibend, blutbildend, blut- und hautreinigend, Stoffwechsel, Appetit, Verdauung, Leber, Niere und Galle anregend, entgiftend, entzündungshemmend; gegen Rheuma, Gicht, Allergien, Kopfschmerzen, Depressionen. Stängelsaft auf Warzen, Hühneraugen. Zeigt manchmal Schadstoffbelastung an; nicht dort sammeln, wo er *extrem* dicht steht. Verwechslung mit *Ferkelkraut* unbedenklich.

**Gänseblümchen:** Ganze Pflanze. Fast ganzjährig. Sehr lecker. Hilft bei seelischem oder körperlichem Trauma, sonnig, außerdem blutreinigend, harntreibend, hustenlösend, entzündungshemmend, wundheilend, hautreinigend, Immunsystem stärkend. Gut bei Asthma und Erkältung.

**Wegerich (Spitz- und Breit-):** Blätter, junge Blüten“kolben“ (noch grün, zart), Samen. Ganzjährig. Essbar roh o. gekocht, pilzartiger Geschmack. Tee/Sirup gegen Husten, schleimlösend, erdend, beruhigend, nährend, kräftigend. Zerdrückte/zerkaute Blätter auf Insektenstiche, Wunden, Pickel, Lippenherpes, entzündungshemmend, antibakteriell, wundheilungsfördernd, blutstillend, hautreinigend, juckreizlindernd, adstringierend. Samen quellen mit Wasser zu einem kühlenden Gel, äußerlich schmerzlindernd, innerlich (nicht zu viel) bei Verdauungsbeschwerden.

**Vogelmiere:** Ganze oberirdische Pflanze. (Fast) Ganzjährig. Sehr lecker,

gesund (Vitamine, Mineralien), kräftigend, hautreinigend, -heilend, juckreizlindernd, schleimlösend, kühlend, verdauungsfördernd, harntreibend; bei Gerstenkorn. Verwechslungsgefahr mit *Gartenwolfsmilch* (V. hat keinen milchigen Saft) oder *Acker-Gauchheil* (rote statt weiße Blüten, kantiger Stängel - der der Vogelmilch ist rund, hat nur einen Streifen Haare)

**Giersch:** Blätter, Stängel, Blüten, Samen. Frühling bis Herbst. Sehr kräftigend, gesund, entschlackend, entgiftend, harntreibend, bei Gicht, Rheuma, hustenlösend, entkrampfend, entzündungshemmend, äußerlich bei Mückenstichen, schmerzlindernd. Fußbad. Nicht mit anderen *weißen Doldenblütlern* verwechseln! Davon gibt es sehr viele, von wundervollen Heilpflanzen bis zu tödlich giftigen (Schierling)! Nicht nach der Blüte, sondern den Blättern gehen und auf den dreieckigen Stängel achten.

**Klee (Rot-, Weiß-):** Blätter, Blüten. Frühling, Sommer. Eiweißreiche Blätter, Blüten lecker und dekorativ. Magenwirksam, hustenlösend, leberwirksam, blutreinigend, entkrampfend, bei Hautleiden, in den Wechseljahren. Verwechslung mit *Sauerklee* möglich, auch lecker, aber Oxalsäurehaltig, also nicht übermäßig und nicht bei Gicht, Rheuma. Auch Fleckenmittel.

**Brennnessel:** Ganze Pflanze, bes. obere Triebspitzen. Blätter am leckersten im Frühling, Sommer, bevor sie blühen/Samen haben, danach Samen sammeln. Roh (z.B. im Smoothie), gebraten, gekocht, sehr lecker, nahrhaft, gesund: Viel Eisen, Vitamine, Mineralien, Eiweiß. Stärkt Abwehrkräfte (auch seelisch), Selbstbewusstsein, Blutbildung; blutreinigend, harntreibend, erdend, kräftigend; gegen Allergien, Erschöpfung, Regelbeschwerden, Gicht, Rheuma. Gut für Haut, Haare. Mit Handschuhen ernten. Brennhaare werden zerstört durch trocknen, erhitzen (egal wie), zermusen. Nicht übermäßig nehmen. Zur Herstellung von Seilen und Stoffen. Als Tee/Jauche sehr guter Pflanzendünger!

**Gras und Schilf:** essbar sind: zartes Gras (Blätter/Stängel); junge Schilftriebe/ Schösslinge, Schilfsaft und Mark aus Schilf-/Rohrkolben-Schösslingen im Frühling; grüne Rohrkolben während der Blüte und Blüten im Mai/Juni (zur Not auch später); Gras-Samen im (Spät-)Sommer, wenn sie fast reif sind (von Art zu Art verschieden), Schilfsamen noch über den Winter; Rohrkolben-Wurzeln (auch von Teichsimse) im Herbst, Winter, Frühling, Schilf-Wurzeln ganzjährig. Rohrkolben sind guter Zunder, der Pollen ist Mehl. Gras ist voller Vitamine, Mineralien, Chlorophyll und enthält sogar Eiweiß. Einfach kauen und die Fasern wieder ausspucken oder Saft pressen. Nicht zu viel auf mal. Stärkend, gut für Darmflora, Immunsystem, blutbildend, entgiftend. Äußerlich: Wundheilungsfördernd, bei Verbrennungen, hautreinigend. Nur Süßgräser (runde Halme), nicht giftige *Seggen* (Sauergras, kantiger Halm) – einfach nichts essen, was scheußlich schmeckt. Auf *Mutterkorn* achten – giftiger, schwarzer/dunkel-

brauner Pilz am Korn. Schilf/Rohrkolben nicht mit den Blättern der giftigen *Lilien/Iris* verwechseln! Beim Sammeln den Lebens- und Rückzugsraum von Tieren (Vögeln) achten. *Vorsicht bei allem, was ihr in stehendem Gewässer sammelt – abkochen wegen Gefahr durch Bakterien!*

**Birken** (ev. auch Ahorn und junge Buchen) kann mensch ganz früh im Jahr (wenn die Blätter grade knospen) anzapfen und Saft gewinnen. Vorsichtig sein, den Baum nicht zu stark schädigen! Birkenrinde brennt sehr gut, auch als Zunder, selbst nass. Birkenkambium (grüne Rindenschicht unter der weißen) ist essbar. Birkenästchen dienen gekaut als Zahnbürste. Birkenblätter sind das ganze Jahr über nutzbar, schmecken jung im Salat, später als Gewürz oder Tee. Birke ist harntreibend, belebend, entgiftend, wirkt gegen Rheuma, Gicht, Arthritis.

**Lindenblätter** sind das ganze Jahr über gut essbar. Blüten und Früchte auch essbar. Lindenblütentee aktiviert Abwehrkräfte, hilft bei Erkältung, ist fiebersenkend, schlaffördernd, gut bei Stress und Panik, harntreibend, krampflösend; gepulverte Linden- oder Birkenkohle bei Durchfall.

**Weidenrinde** (das ganze Jahr über) kauen oder als Tee gegen Schmerzen (selber Wirkstoff wie Aspirin), Entzündungen und Fieber – *nicht* in der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Magenbeschwerden.

**Fichtennadeltee** oder Bad gegen Erkältung, Husten und Rheuma, *nicht* bei Asthma oder Herzschwäche. Auch als Gelee gut.

Die jungen, frisch ausgetriebenen, hellgrünen **Blätter/Nadeln** folgender Bäume sind im Frühjahr essbar: Linde, Birke (auch Blattknospen), Buche (hier auch die kleinen Keimlinge), Ahorn, Obst- und Nussbäume, Weide, Eiche (hier auch die Blüten. Achtung: später werden die Blätter giftig, ebenso alle anderen Teile), Tanne, Fichte, Kiefer, Lärche. Wenn du nicht sicher bist, ob die Blätter/Nadeln noch jung genug sind, probier einfach ob sie dir schmecken. *Achtung: Eibe (Nadelbaum) ist tödlich giftig!*

**Samen/Früchte** u.a. von folgenden Bäumen: Kornelkirsche, Mehl-/ Vogelbeere/ Eberesche, Schlehe, Sanddorn, Weißdorn, Buche (nur kleine Mengen o. erhitzen), Kiefer, Linde, Ahorn, *Eicheln* (z.B. vom Vorjahr) *nur nach ausgiebiger Tannin-Entfernung*: Wässern + mehrmals Auskochen.

**schwarzer Holunder**: Blüten, gekochte Beeren. Blüten im Frühling, Beeren im Spätsommer/Herbst. Sehr wichtige Heil- und Schutzpflanze! Viele Mineralien und Vitamine. „Für und gegen alles!“ Tee oder heißen Saft/Suppe bei Erkältung, Husten, Grippe (schweiß- und fiebertreibend), Verstopfung, Kopfschmerzen; stärkt Abwehrkräfte; harntreibend, wärmt, beruhigt, „behütet“, nährt. Beeren *nicht roh essen*, sondern 10-20 min kochen und Kerne raus sieben. *Unreife Beeren, Blätter, Rinde* etc. sind giftig, kann aber Flöten aus den Ästen herstellen. *Zwergholunder/Attich ist giftig* - verholzt nicht, ist kleiner, Beerentrauben aufgerichtet (die des

schwarzen Holunders hängen herab!), Blätter schmaler.

**Schafgarbe:** Blätter, Blüten, blühende Pflanze. Frühling bis Herbst. Essen, in Salat, Eintopf etc. Sehr gute Heilpflanze, bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Regelbeschwerden; blutungsstillend, blutreinigend, wundheilend, entzündungshemmend, bakterizid, adstringierend, krampflösend, beruhigend, wie Kamille verwenden. Nicht in der *Schwangerschaft*, kann bei zu hoher Dosis oder äußerer Anwendung *lichtempfindlich* machen. Nicht mit anderen *weißen Doldenblütlern* verwechseln! Also nicht nur nach der Blüte, sondern den Blättern („Augenbraue der Venus“) gehen. Junge Blätter des *Rainfarns* sehen ähnlich aus.

**Beifuß:** Blätter, Triebspitzen, Blütenknospen. Frühling/Sommer (am besten bevor Blütenknospen sich öffnen). Als Gewürz, zum Räuchern, Tee. Alte und hochverehrte Schaman\_innen- und Heilpflanze. Öffnet die Wahrnehmung, Naturverbundenheit, fördert Träume, Schutzpflanze, stärkt Abwehrkräfte und Kreislauf, treibt Krankheitserreger und Würmer aus, hilft der Fettverdauung, appetitanregend, fiebersenkend, magenstärkend, reinigend, entgiftend, stärkend, entkrampfend, Menstruation regulierend, fördert die Fruchtbarkeit – aber nicht in der *Schwangerschaft* verwenden! Vertreibt Insekten. Nicht verwechseln mit der giftigen *Beifuß-Ambrosie*, die grüne Blattunterseiten hat – die von Beifuß sind weiß-filzig.

**Gundermann/ Gundelrebe:** Blätter, Blüten. Frühling, Sommer. Nur in kleinen Mengen als Gewürz oder Heiltee (am besten frisch) gegen Eiter, Schleim, Husten, Schnupfen, Nebenhöhlen-, Mittelohr- und Mandelentzündungen, Durchfall, Hautkrankheiten; sonnig, beruhigend, belebend, erdend, entgiftend, harntreibend, blutreinigend, hautreinigend, entzündungshemmend, wundheilend.

**Rainfarn:** Ganze oberirdische Pflanze. Frühling/Sommer/Herbst. *Achtung, giftig!* Besonders für Schwangere! Der Geruch (und Rauch, wenn mensch ihn verbrennt – nicht einatmen) schreckt Mücken, Fliegen und Mäuse ab. Klappt manchmal, aber nicht immer.

**Labkraut (Wiesen-, Kletten- oder Echtes):** Ganze oberirdische Pflanze. Frühling bis Herbst. Essbar. Frischer Saft des Kletten-Labkrauts (Pflanze einfach zwischen den Fingern zerquetschen) als Deo. Wurzeln färben Stoff rot. Blätter zerdrückt auf Wunden auflegen, lässt das Blut gerinnen; blutreinigend, hautreinigend, harntreibend.

**Kastanien:** Nicht essbar. Zum Waschen von Wäsche, Haaren, Körper, Geschirr etc. Gute Handvoll oder zwei zerkleinern (Hammer), mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, etwas Essig dazu, rühren oder schütteln. Mindestens über Nacht ziehen lassen, absieben, das Wasser verwenden. Kühl lagern.