Unsere Serie:

Die Wald- und Wiesen-Apotheke – Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten

© Vera Kuttelvaserova/Adobe Stock

Eine Hausapotheke aus dem, was Mutter Natur uns schenkt? Heilpraktikerin Christine Goerlich zeigt im dritten Teil unserer Serie, welche Nährstoffe in den Wurzeln stecken und wie Sie Wegwarte und Eibisch nicht nur schmackhaft, sondern auch selbst zu Heilmitteln verarbeiten können. Vielleicht nehmen Sie ja auf Ihrem nächsten Herbstspaziergang eine kleine Tüte zum Sammeln mit! Es lohnt sich.

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde, Potsdam

Die Kraft der Wurzeln

Herbstgeflüster

Die letzten Ernten werden eingefahren und die Tage kürzer – die Sonne verliert an Kraft und die Nächte kühlen ab – der Herbst kommt zu uns! Wenn die Pflanzen der Wiesen, des Feldes und Waldes verblüht sind, dann ziehen sie ihre Kraft in ihre Wurzeln zurück. Dort bewahren sie sie, um im Frühjahr erneut als blühendes Grün zu uns zu kommen. Wer nun denkt, dass der Heilkräuterzyklus mit dem Sommer endet, der hat weit gefehlt. Nun bedienen wir uns eben dieser Wurzelkraft, um etwas für unsere Gesundheit zu tun. Die Verwendung von Heilkräuterwurzeln ist oftmals nicht ganz so präsent wie die des Grüns, doch lohnt es sich, hier genau hinzuschauen: Die Löwenzahnwurzel ist vitamin- und mineralstoffreich und enthält im Winter viel Inulin, was Futter für unsere Darmbakterien ist. Rund ums Jahr ist die Löwenzahnwurzel darüber hinaus eine Wohltat für die Leber. Der Beinwell schenkt uns mit seinen Wurzeln tiefgehende Kraft bei schlecht heilenden Wunden und Knochenbrüchen, die Engelwurz enthält verdauungsfördernde Bitterstoffe, die Baldrianwurzel ihre beruhigende Wirkung und die Blutwurz hilft gegen Durchfallerkrankungen und Virusinfekte (auch Herpes). Die Wurzel von

Nachtkerze, Großer Klette und Knoblauchrauke dient nicht zuletzt als schmackhafte Bereicherung der Wildkräuter-Winterküche. Und auch die Wegwarte und der Eibisch gehören zu diesen Wurzelkraftpflanzen.

Die Wegwarte – oder die Geschichte von der Liebenden am Wegesrand

Die Wegwarte (Cichorium intybus) ist eine sehr präsente Spätsommerpflanze. Im Juli beginnt sie ihre blauen Blüten in die Welt zu bringen, von denen schon so viele Kinder daheim enttäuscht feststellen mussten, dass sie nach dem Pflücken in der Vase ihre Farbe verlieren. Sie ist eng mit der Sonne verbunden und öffnet ihre meist blauen, selten auch rosafarbenen und noch seltener weißen Blüten nach der Sonne aus, und verliert ab der Mittagszeit selbst an Strahlkraft. So einige Sagen ranken sich um sie, wie die Geschichte von der Liebenden, deren Edelmann in den Kampf zog. Tag für Tag wartete sie mit ihren Zofen am Wegesrand, bis Gott sich erbarmte und sie zur schönen Wegwarte verwandelte: Sie selbst zu einer der seltenen Weißen, die Zofen zur allgemeinen Blauen. Dort wartet sie noch heute auf ihren Liebsten, der leider nicht vom Kampf zurückkehrte. Der Volksmund kennt sie daher auch unter dem Namen „Verfluchte Jungfer“, aber auch als Wegweise, Sonnenwirbel oder Wegeleuchte. Sie soll, besonders in der seltenen weißen Variante, sagenhafte Zauberkräfte besitzen und im Kampf unbesiegbar machen können, die große Liebe finden lassen oder den Ehepartner in der Treue halten. Wer sie versucht mitten in seinem Blumenbeet unterzubringen, wird feststellen, dass sie sich im Folgejahr einen ganz eigenen und anderen Standort gesucht hat zum Beispiel am Wegesrand, Beetrand oder Feldrand. Der Mythologie nach muss man die Wurzel für heilkräftige Zwecke mit einem Hirschgeweih ausgraben, denn sie darf nur von einem „Sonnengleichen“ berührt werden.

Wegwarte: Medizin, Salat und Kaffee-Ersatz in Einem

Aus der Wildform der Wegwarte wurden Chicorée und Endivie gezüchtet, die wir heute im Supermarkt kaufen können. Sie ist eine bekannte Bach-Blüten-Essenz (Chicory), die uns zu selbstloser Liebe verhilft, zum Geben ohne etwas dafür zu erwarten. Als Urtinktur eingesetzt ist sie ein hervorragendes Lebermittel, das gleichzeitig hilft, das ewige Gedankenkarussell auszubremsen. Sie kann auch helfen Altes loszulassen und mehr Lebensfreude zu finden. Sie wird ebenfalls gerne in Magen-Darm-Tropfen eingesetzt, ist ein Bitterkraut und eine der wenigen Heilpflanzen gegen Milzleiden.
Die Wegwarte enthält viel Chrom, weshalb sie bei Blutzuckerschwankungen als Tee oder Tablette (z. B. Blauwarten Mastitabs von Dr. Pandalis) zuverlässig wirkt, Heißhunger zügelt und Diabetikern gute Dienste leistet. Ein Tee aus der Wegwarte (ganzes Kraut) hilft Gifte, insbesondere Schwermetalle, auszuleiten (ein Lebermittel eben), und bei Haut- oder Augenleiden kann traditionell ein Sud aus der Wurzel Verwendung finden. Bekannt ist ihre Wurzel auch unter den Namen „Muckefuck“ oder „Blümchenkaffee“ als Kaffee-Ersatz. Friedrich II. von Preußen machte die Wegwarte nach dem siebenjährigem Krieg als Kaffee bekannt, als die Staatskassen leer waren und Ersatz für das teure Luxusgut hermusste. Den Namen „Blümchenkaffee“ erhielt der Zichorienkaffee, da er immer dann getrunken wurde, wenn der echte Kaffee nur schwer oder

Rezept für eine Wegwarte-Urtinktur

Eine einfache Urtinktur stellt man sich her, indem man die gesäuberte Wurzel klein schneidet, in ein Schraubdeckelglas gibt und mit mind. 40%-igem Alkohol übergießt (besser 60%/Primasprit). Mindestens 2 Wochen stehen lassen, abseihen und in Braunglasfläschchen mit Tropfaufsatz füllen. 3 x täglich 5 Tropfen ist eine gute Standard-Dosierung, die aber je nach Konstitution und Indikation abweichen kann.

© Johanna Mühlbauer/Adobe Stock

Aus einem Gedicht über die Wegwarte von Isolde Kurz:

Die Füßchen wurzeln am Boden ein
Zur Blume wurde der Augen Schein.
Sie fühlt's und fühlt's wie im Traume,
Sie wartet am Wegessaume.

teuer zu haben war und schon soweit mit Wasser gestreckt werden musste, dass man das Blümchendekor des Porzellans durchscheinen sah.

Anzeige

Kompakte Anleitung zur Selbsthilfe

Als erfahrene Therapeutin ist die Autorin überzeugt von den Selbstheilungskräften des menschlichen Körpers. Hier erfahren Sie, wie die benötigte Energie in Schwung kommt und durch praktische Übungen aktiviert werden kann.

Friederike Reumann
Ich stärke meine Selbstheilungskräfte
18,-€ | 978-3-95883-507-8

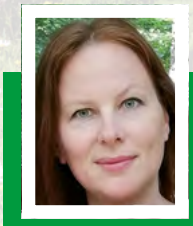
Kamphausen Media

Der Eibisch – die aus der Antike bekannte Schleimhautpflanze

Eine weitere Herbstpflanze mit Wurzelkraft ist der Eibisch (Althaea officinalis). Zwar lässt sich vom Eibisch die gesamte Pflanze verwenden, doch findet sie überwiegend dann Einsatz, wenn sich das Grün zurückzieht, also in Herbst und Winter, wo sie als Hilfe gegen Husten Verwendung findet. Die wirksamen Schleimstoffe sind in der Wurzel ab Herbst besonders hoch konzentriert. Sie enthält außerdem Vitamin C, Mineralstoffe und Pektin, was bei Infekten zusätzlich hilfreich ist. Gut zu wissen: Eibisch steht unter Naturschutz, da er salzhaltige Böden bevorzugt, und so in Wildform fast nur noch in Küstennähe zu finden ist. Tipp: Er lässt sich aber problemlos im heimischen Garten kultivieren. Eibisch ist ein Malvengewächs mit zart-rosa Blüten und samtigen Blättern. Vielleicht fanden unsere Ahnen durch diese besondere Blatt-Haptik den Bezug der Pflanze zu den Schleimhäuten: Sie hilft bei Husten den Schleim von der hochspezialisierten Lungenschleimhaut zu lösen und diese rasch zu regenerieren. Weniger bekannt ist, dass Eibisch dies auch sehr zuverlässig mit unserer Darmschleimhaut tut. In der heutigen Zeit sind chronische Darmprobleme an der Tagesordnung, und gehen häufig mit dem Phänomen des „Leaky Gut", des „löchrigen Darms", einher. Die Schleimstoffe des Eibischs vermögen die Darmschleimhaut wieder in einer Art aufzubauen, dass sich diese Löcher schließen. Auch die Magenschleimhaut profitiert bei Entzündungen von den wertvollen Schleimstoffen.

Wurzelkraft in der Küche

Auch in der Küche findet Eibisch Verwendung: Wussten Sie, dass die heute als Marshmallows bekannte Süßigkeit ursprünglich aus Frankreich stammt, dort aus Eibischwurzelextrakt, Eischnee und Zucker hergestellt wurde und als schmackhafte Hustenmedizin für Kinder diente? „Marsh-



Christine Goerlich ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie einem Magister in Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verehrerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung und führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese. Mehr Infos unter: Naturheilpraxis Wegweise, Gutenbergstr. 89, 14467 Potsdam, www.naturheilpraxis-wegweise.de, mail@naturheilpraxis-wegweise.de, Tel. 0171-6761771

Rezept für einen Eibisch-Kaltwasserauszug:

3 TL zerkleinerte Wurzel in 250 ml kaltem Wasser ansetzen und 60 bis 90 Min. ziehen lassen.

© nikolaydonetsk/Adobe Stock

Alternative:
Wer den hierfür empfohlenen Kaltwasserauszug nicht ansetzen mag, kann die getrocknete Wurzel auch zermahlen und z. B. Smoothies oder Shakes beigeben oder in kaltem Wasser eingerührt trinken. So wirkt sie auch entgiftend im Magen-Darm-Trakt und soll sogar der Fettreduktion dienen. Weitere Anwendungen für die Eibischwurzel sind empfohlen bei Zahnfleischproblemen, Abszessen, Durchfall und äußerlich angewandt bei Hautproblemen jeglicher Art. Interessant: Die Priesterinnen des Apollos sollen sich die Fußsohlen mit Eibischwurzelsalbe bestrichen haben, bevor sie zu Ehren ihres Gottes über glühende Kohlen liefen. Karl der Große ließ übrigens Eibisch im größeren Stil wegen seiner Heilkräfte anbauen.

Mallow“ ist Englisch und bedeutet „Sumpf-Malve“. Die süßlich schmeckenden Wurzeln harmonieren gut mit Gemüsegerichten, vor allem mit Wurzelgemüse. Die jungen Blätter enthalten viele Vitamine und verleihen Smoothies eine cremige Konsistenz, schmecken aber auch im Salat. Die Blüten sind ebenfalls essbar und sehr dekorativ, wenn auch ohne großen Eigengeschmack. Wichtig: Wildbestände dürfen wegen des Naturschutzes selbstverständlich nicht gepflückt werden. Helfen Sie dem Eibischbestand doch einfach nach, und kultivieren Sie ihn rund ums Haus. Auch Bienen und Schmetterlinge danken es Ihnen, sie lieben die Eibischblüten!

Vorschau:

Im nächsten Heft schreibt Christine Goerlich über die winterliche Pflanzenkraft in Wald und Garten und stellt uns Fichte und Vogelmiere vor und was sich daraus alles machen lässt. DG

Rezept für einen Wegwarten-Kaffee (Zichorienkaffee)

Wurzel säubern, zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Hierbei karamellisieren die enthaltenen Säfte und der Kaffee-Ersatz erhält ein wunderbares Aroma. Abgekühlt mit einer Kaffeemühle zermahlen und wie Kaffee aufbrühen.