

Ganz schön wild

Wildkräuter für
Hausapotheke • Naturkosmetik • Genuss



Haftungsausschluss

Alle Informationen, Pflanzenbeschreibungen und Anleitungen wurden nach bestem Wissen erstellt und recherchiert. Die Anwendungen und Rezepturen sind erprobt. Es handelt sich bei Wildkräuterrezepturen um im Volk von Generation zu Generation weitergegebenes und immer wieder adaptiertes Wissen, das nicht in jedem Fall wissenschaftlich belegt ist. Es kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben gegeben werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für die fehlerhafte Zubereitung und Anwendung oder für allergische Reaktionen übernommen. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Volksheilkundliche Anwendungen und andere Hausrezepte ersetzen weder den ärztlichen Rat noch die allgemein- und fachmedizinische Behandlung oder Kontrolluntersuchungen. Bei Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und stimmen gegebenenfalls die Anwendung von Hausmitteln mit ihm ab.

IMPRESSUM

LANDEBEN in CADMOS Verlag

Copyright © 2021 Cadmos Verlag GmbH, München

Covergestaltung: Silja Parke

Layout, Satz: Hantsch PrePress Services OG

Umschlag – Bilder & Inhalt
(wenn nicht anders angegeben): Silja Parke

Kern – Illustrationen und Icons:
Avisnana_Shutterstock.com, Amili_Shutterstock.com,
BVLogoDesign, USA, New York

Lektorat: Ing. Barbara P. Meister MA, FachLektor.at

Druck: www.graspo.com

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle Rechte vorbehalten.

Printed in EU

ISBN 978-3-8404-3056-5





Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

Raus in die Natur

Die wilden Wurzeln wiederentdecken!	8
---	---

Was für Naturerfahrung und Kräuter von Wiese, Wald und Wegesrand spricht	9
--	---

Kräuter selbst sammeln	15
------------------------------	----

Kräuter kaufen	27
----------------------	----

Kräuter richtig verarbeiten und lagern	28
--	----

Inhaltsstoffe	31
---------------------	----

Grundlagenwissen und Grundrezepturen pflanzlicher Zubereitungen	45
---	----

Wilde Helfer

für die Gesundheit	64
--------------------------	----

Bärlauch – Für Bärenkraft nach dem Winter Frühjahrskur mit Bärlauch-Tinktur	66
---	----

Giersch – Das Gichtkraut Entschlackendes Frühlings-Badesalz	67
---	----

Brennnessel – Frühjahrsputz nicht nur im Haus; Stärkungskur	68
---	----

Brennnesselfrischsaftkur	69
--------------------------------	----

Frauen- & Männertee	69
---------------------------	----

Latwerge aus Brennnesselfrüchten	70
--	----

Birke – Damit's nicht an die Nieren geht Birkenblatt-Tee	71
--	----

Hagebutte – stärkt das Immunsystem, Nieren und Gelenke Kernleste, Hagebuttenpulver	73
--	----

Duftveilchen – Für Herz, Haut & Nerven Duftveilchenessig	74
--	----

Schlüsselblume – „Seelenwärme“ für angespannte Nerven Schlüsselblumenhonig	75
---	----

Weißdorn – stärkt Herz und Nerven Weißdornblütentinktur	76
Stress-Lass-Nach-Wein	77

Rosengeranie – Stressreduzierer und Stimmungsaufheller Seelenschmeichler Duftkissen	78
--	----

Entspannungskräuter – Relaxt schlafen gehen Schlafwohl-Teemischung	79
Ansteigendes Entspannungs-Fußbad	80
Traumkissen-Duftmischung	81

Löwenzahn – Macht Appetit und bringt die Säfte auf Trab Löwenzahnwein	82
--	----

Walnuss – Wenn's im Magen zwickt Grüner Walnuss-Magenbitter	83
---	----

Bitterkräuter – Das haben wir bitter nötig Heidelbergers 7-Kräuter-Pulver	84
---	----

Schafgarbe – Damit keine Laus über die Leber läuft Schafgarben-Leberwickel	85
--	----

Fichte – Vitalisierendes Tonikum und Hustenhelfer; Den Muskelkater vertreiben; Das goldene Glück aus dem Wald	86
--	----

Fichtenwipferl-Oxymel	87
-----------------------------	----

Hustenteemischung	87
-------------------------	----

Franzbranntwein	88
-----------------------	----

Pechsalbe	89
-----------------	----

Schafgarbe, Tausendgüldenkraut – Die Wundheilung fördern Wundheilsalbe	90
---	----

Beinwell – Damit zusammenwächst, was zusammengehört Salbe für Brüche und stumpfe Verletzungen	92
--	----

Gänseblümchen – Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen	
Gänseblümchenessig	93
Johanniskraut – Klassiker bei stumpfen Verletzungen und Verbrennungen; Wohltat für Muskeln und Gelenke	
Rotöl	94
Narbenbalsam	96
Karotte, Wilde Möhre – Hautentzündungen, Verbrennungen und Sonnenbrand	
Karottenaufguss	97
Roskastanie – Die Gefäße festigen und Krampfadern vorbeugen	
Roskastanientinktur	98
Venengel	99
Steinklee – Alles im Fluss	
Lymphsalbe	100
Lymphteemischung	101
Vogelmiere – Juckreiz ade	
Mückenstich-Roll-On und lindernde Salbe	103
Blutweiderich – Wenn die Haut juckt und zu Entzündungen neigt	
Ekzem- und Wundsalbe	104
Karotte – Wirksames Hausmittel bei Durchfällen	
Moro'sche Karottensuppe	105
Kapuzinerkresse – Antibiotikum aus der Natur	
Heillessig	106
Malve – Für gut gepflegte Schleimhäute	
Malvenblüten-Kaltansatz	107
Thymian – Wenn der Husten festsitzt	
Thymiantinktur	108
Thymian-Husten-Sirup	109
Engelwurz – Für Hustengeplagte und Schnupfennasen	
Erkältungssalbe	111
Mädesüß, Weide – Das Aspirin aus der Natur	
Tee & Tinktur	113
Schweißtreibende Kräuter – Damit es uns nicht eiskalt erwischt	
Durchführung einer Schwitzkur	115
Holunder, Linde, Mädesüß – Das klassische Erkältungstrio	
Erkältungs-Elixier	116

Holunder – Die Abwehr stärken	
Holunderbeersaft	117
Rosengeranie – Hildegards Grippemittel	
Pelargonienpulver	118
Lavendel, Cistrose – Die Ansteckungsgefahr geringer halten	
Handhygienespray	119
Rundum gesund mit dem Lebens-Elixier	
Trank der Freude	120

Schön wild

Natürliche Schönheitsrezepte von Kopf bis Fuß	123
Gesichtswasser	124
Gesichtsmaske	125
Gesichtscreme mit selbst gemachten Pflanzenextrakten.	126
Schüttellotion: Kurz geschüttelt und leicht gepflegt	129
Natürliche Zahnpflege mit Kräutern	130
Natürliche Lippenpflege – Nie mehr spröde Lippen	132
Den Händen etwas Gutes tun.	133
Duftendes Duschgel blitzschnell selbst gemacht.	134
Körperpflegeöl mit Kräuterextrakten	136
Zucker-Peeling, Body-Bar aus Pflanzenbutter	137
Natürliche Haarpflege.	138
Haarwasser & Haarspülung	139
Mit gutem Gewissen: Natürliche Deodorants	140
Badezusätze	142

Kräuterfreuden

für Genießer	144
Hasel – „Wild Pickles“	
Eingelegte Haselkätzchen süßsauer	147
Bärlauch – Fitmacher & Küchen-Allrounder mit feiner Würze	
Bärlauchsalz	148

Bärlauchpesto	149
Bärlauchrisotto	149
Eingelegte Bärlauchknospen	150
Frühlingskräuter – Geballte Frühlingspower	
Grüne-Neune-Kräutersüppchen	151
Linde – Frühlingszarte Baumdelikatessen	
Lindenblattjause	152
Lindenblattsalat	153
Löwenzahn – Ein Vielseiter	
in der kreativen Kräuterküche	
Löwenzahngelee Orange & Vanille	154
Löwenzahnblüten-Dessertcreme	155
Löwenzahn-Grapefruit-Salat	156
Hopfen – Frühlingsdinner aus dem Auwald	
Morcheln & Wilder Spargel	157
Waldmeister – Wiesendudler	
Gesunde Wildkräuterlimonade	158
Traubenkirsche – Wilde Kirschblütenträume	
Traubenkirschen-Buttermilch-Cocktail	159
Traubenkirschenblütensirup	160
Fichte – Für heiße Tage; Waldgenuss pur	
Wilde „Wald-Granita“	161
Wipferl-Frischkäse	162
Wild & Vegan – Sonnenblume trifft auf Wildkräuter	
Wildkräuter-Sonnenblumenkern-Aufstrich	163
Minze – Kleine Abkühlung	
Eis am Stiel aus Pfefferminz-Buttermilch	165
Walderdbeere – Fluffig-fruchtige Sommerboten	
Walderdbeer-Stanitzel	166
Holunder – Holunderblütenträume	
Holunderblütenmilch	167
Holunderblüten-Sirup, Holunderblüten-Curd	168
Erdbeer-Rhabarber-Shrub mit Holunder & Rose	169
Bunte Blüten – Das schönste am Sommer	
Essbare Blüten, Bunte Blüteneiswürfel, Rosenblüteneiswürfel	171
Mädesüßblüten-Honigbutter, Herzhafte Blütenbutter	172
Rosengenuss pur	
Rosenzucker, Rosenblütensirup, Rosenlassi	174

Ein Hauch von Lavendel	
Lavendelhonig, Gebackener Ziegenkäse mit Lavendelhonig	175
Dost – Wilde Brotfreuden	
Focaccia mit wildem Oregano	176
Giersch, Rotklee – Sommerliche Wildgemüseküche	
Kichererbsen-Wildkräuter-Crêpes	177
Brennnessel – Wilder Spinat; Gesunde Süßigkeit und Powersnack	
Brennnesselknödel mit Steinpilzbutter.	179
Brennnessel-Energiebällchen	180
Wilde Möhre – Für gesundes Brot	
Wilde-Möhre-Brotgewürz	181
Schafgarbe – Fördert die Fettverdauung	
Schafgarbensenf, Schafgarben-Senf-Dip	182
Hagebutte – Kleine Vitaminbomben	
Fruchtleder, Hagebuttenmus	183
Wegwarte – Die heimische Variante	
Wilder Wurzelkaffee	184
Wurzelpower – Für guten Geschmack und gute Gesundheit	
Wildes Wurzeltischgewürz	185

<i>Literatur</i>	186
Pflanzenlexika und Bestimmungsbücher.	186
Links und weiterführende Infos	187

<i>Bezugsquellen</i>	188
--------------------------------	-----

<i>Stichwort-Verzeichnis</i>	189
--	-----



© Silja Parke

Basis- und Begleitmittel bestimmen die Wirkung

Eine ausgewogene Teemischung besteht aus:

- ☘ Basismitteln, die die Hauptwirkungsrichtung vorgeben
- ☘ Begleitmitteln, die die Hauptwirkung unterstützen
- ☘ Füll- und Schmuckdrogen
- ☘ Geschmacksverbessern

Basis- und Begleitmittel

... sind die wichtigsten Kräuter in der Teemischung, denn sie machen maßgeblich die individuelle Wirkung des Tees aus. Es sollten mindestens 1 bis 3 Basismittel verwendet werden und 50 bis 70 Prozent der Mischung ausmachen. Hinzu kommen 1–2 Begleitmittel. Insgesamt, mit Füll-, Schmuckdrogen und Geschmacksverbessern sollten nicht mehr als sieben Kräuter für eine Teemischung verwendet werden, da andernfalls nicht alle Kräuter ihre volle Wirkung entfalten können.



© Silja Parke

Schmuckdrogen sind fürs Auge ansprechend

Füll- und Schmuckdrogen

- Zu den als Füll- und Schmuckdrogen verwendeten Kräutern gehören unter anderem:
- ☘ Erdbeer- oder Brombeerblätter, die der Teemischung zusätzlich Stabilität geben. Das heißt, sie sorgen dafür, dass die Kräuter gut durchmischt bleiben und sich kleinere Pflanzenteile nicht am Boden absetzen.
 - ☘ Kornblumenblüten, Malvenblüten, Ringelblumenblüten, Rosenblüten, die dem Tee eine attraktive Farbe und einen guten Duft verleihen und damit auch auf seelischer Ebene wirksam werden können.



© Silja Parke

Aromatische Kräuter verbessern den Geschmack

Geschmacksverbesserer

Als geschmacksverbessernde Bestandteile werden vor allem Kräuter mit ätherischen Ölen verwendet. Bei der Auswahl sollte aber immer darauf geachtet werden, dass die geschmacksverbessernden Kräuter die Wirkung der Basis- und Begleitkräuter nicht stören. Geschmacksgebende Kräuter können unter anderem sein:

- ☘ Anis
- ☘ Fenchel
- ☘ Süßholz
- ☘ Zitronenmelisse
- ☘ Zitronenverbene

Diese Grundregeln sind als Orientierungshilfe anzusehen. Natürlich ist man in der Gestaltung seiner Teemischungen völlig frei. Aus Erfahrung sind Teemischungen beliebter, wenn sie Farb-, Duft- und Geschmackselemente enthalten. Dabei ist der Übergang von Wirkstoffdrogen, Füll- und Schmuckdrogen sowie Geschmacksverbessern oft fließend. Will heißen: Ein Kraut kann zugleich mehrere dieser Funktionen in der Mischung erfüllen.



© Silja Parke



© Sijja Parke

Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

Düfte wirken heilsam auf seelischer Ebene und damit indirekt auch auf unseren Körper und auf unser Wohlbefinden. Duftreize setzen in tiefer liegenden Gehirnschichten neurochemische Prozesse in Gang, indem sie die Produktion verschiedener Botenstoffe anregen. Je nach Duft können sie u. a. beruhigen und entspannen, Schlaf schenken, Angst lösen, anregen, motivieren und vieles mehr.

Die Rosengeranie wächst bei uns nicht wild und hat ihre Heimat in Südafrika. In Gärten und Balkonkästen lässt sie sich gut kultivieren. Sie ist in strengen Wintern nicht winterhart, lässt sich aber durch Stecklinge vermehren. Ihr Duft hilft überall dort, wo etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Je nach erwünschter Wirkung können verschiedene Kräutermischungen in Kissen abgefüllt werden. Eine meiner liebsten Mischungen besteht aus Rosengeranie, Rose und Steinklee, sie ist ein echter Seelenschmeichler. Der Duft reduziert Stress, besänftigt, wirkt ausgleichend und stimmungsaufhellend.



© Sijja Parke

wilde wachse TIPP

Knautschen Sie das Kissen bei Bedarf und riechen Sie daran oder legen Sie es im Bett in Kopfhöhe auf das Kopfkissen. Das Kissen kann noch zusätzlich mit 1 Tropfen ätherischem Rosengeranienöl beduftet werden.

Stressreduzierer und Stimmungsaufheller

SEELENSCHMEICHLER-DUFTKISSEN

Utensilien/Zutaten

- 1 Schüssel
- 4 Teile Biodinkelspelzen
- 2 Teile getrocknete Rosengeranienblätter (*Pelargonium graveolens*)
- 2 Teile getrockneter Honigklee (Kraut und Blüten – *Melilotus officinalis* oder *Melilotus albus*)
- 1 Teil getrocknete Duftrosenblüten (z. B. *Rosa damascena*)
- Leichter Baumwoll-, Nessel- oder Leinenstoff für die Innenkissenhülle
- Farbiger, ggf. gemusterter Baumwollstoff für die Außenkissenhülle
- Nach Belieben Borte/Knopf als Zierde
- Stecknadeln, Nähadeln und Nähgarn oder Nähmaschine

Anfertigung

Rosengeranie, Honigklee und Rose grob zerkleinern und mit den Dinkelspelzen in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Stoff für Innenkissenhülle in zwei gleich große Quadrate schneiden, z. B. 16 × 16 cm. Die beiden Quadrate aufeinanderlegen und an drei Seiten zusammennähen. Die Dinkelspelzen-Kräutermischung an der offenen Seite in die Innenkissenhülle einfüllen und zunähen. Für die Außenkissenhülle ebenfalls zwei Quadrate, ggf. etwas größer, z. B. 16,5 × 16,5 cm ausschneiden. Ist eine Verzierung gewünscht, jetzt die Borte und den Knopf auf der Oberseite festnähen. Die Quadrate so aufeinanderlegen, dass die „schönen Seiten“ aufeinanderliegen, wiederum an drei Seiten zusammennähen und wenden. Zum Schluss das Innenkissen in die Außenkissenhülle stecken und die offene Seite zunähen.



© Sijja Parke

Träum schön

TRAUMKISSEN-DUFTMISCHUNG

Zutaten

- 1 Schüssel
- 3 Teile Biodinkelspelzen
- 3 Teile getrocknete Duftrosenblüten, z. B. *Rosa damascena*
- 2 Teile getrockneter Waldmeister (*Galium odoratum*)
- 2 Teile getrocknete Orangenschale (*Citrus sinensis*)
- 1 Teil getrocknete Kamillenblüten (*Matricaria recutita*)
- 1 Teil getrocknete Baldrianwurzel (*Valeriana officinalis*)
- Optional 1 Vanilleschote

Zubereitung

Kräuter, Orangenschale und optional die Vanilleschote grob zerkleinern und in der Schüssel gemeinsam mit der Baldrianwurzel und den Dinkelspelzen vermengen. Die Mischung in das Kissen (Anfertigung s. S. 78) oder alternativ in ein Baumwoll-säckchen füllen.

Anwendung: Bei Bedarf das Kissen knautschen und daran riechen oder im Bett in Kopfhöhe auf das Kopfkissen legen.

wilde yonhree **TIPP**

Zur „Duftfixierung“ also zur längeren Haltbarkeit des Duftes, kann Duftkissenmischungen noch etwas Veilchenwurzel hinzugefügt werden. Der Name Veilchenwurzel, unter dem sie in Apotheken und Kräuterfachgeschäften verkauft wird, ist etwas irreführend, denn eigentlich handelt es sich dabei um die Wurzel der Deutschen Schwertlilie (*Iris germanica*).

BALDRIAN ...

... wurde bereits im Altertum als Heilpflanze verwendet und ist häufig als Wildpflanze anzutreffen.

Er ist eines „der Kräuter“, wenn es um Nervosität, Schlaflosigkeit und Unruhezustände geht. Hier eignet sich die Wurzel wunderbar für die Teezubereitung (Infus, Ziehzeit 10 Minuten oder Kaltmazerat, Auszugszeit 12 Stunden – Zubereitung, s. S. 47–48).

Auch eine Tinktur (Grundrezept s. S. 53) gegen Nervosität kann aus der Wurzel zubereitet werden. Sie ist darüber hinaus oft Bestandteil beruhigender Duftmischungen.

Auch wer unter Prüfungsangst leidet, sollte sich den Baldrian einmal genauer ansehen, denn das Tolle an der Wurzel ist, dass sie zwar beruhigt, dabei jedoch nicht müde macht, aber die Konzentration steigert.



© Sijja Parke

Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Hanfgewächse (Cannabaceae)

Standort: Feuchte, nährstoffreiche Standorte, Ufer, lichte Waldränder

Blütezeit: Juni bis September

Sammelzeit: Wurzeln von zweijährigen Pflanzen werden im Herbst nach der Blüte ausgegraben.

Wirkstoffe u. a. Ätherische Öle, Gerbstoffe, Valepotriate, Isovaleriansäure, Sesquiterpene, Valeriate (Humulon und Lupulon), ätherische Öle, Flavonoide, östrogenartige Phytosteroide



© Sijja Parke

Buntes Badevergnügen

BLÜTEN-BADEPRALINEN

Zutaten/Utensilien für 15 Pralinen

90 g Kakaobutter
35 g Jojoba- oder Mandelöl
Ätherische Öle, max. 40 Tropfen: z. B.
20 Tropfen Rosengeranie, 10 Tropfen Blut-
orange, 10 Tropfen Lavendel fein
15 gepresste Blüten (Pflanzenpresse/Buch)

Equipment

Kochtopf
Hitzebeständiges Glas
Teelöffel/Rührstab
Silikonform à 15 Pralinen



© Silja Parke

Für die Verzierung nur ungiftige Blüten verwenden



© Silja Parke

Zubereitung

Kakaobutter im Wasserbad schonend schmelzen. Langsam unter Rühren das Pflanzenöl hinzufügen und gut vermischen. Ein wenig abkühlen lassen, die ätherischen Öle hinzufügen, nochmals gut umrühren und das flüssige Gemisch in die Silikonförmchen füllen. Einen kleinen Teil (ca. 1 EL) zum Aufkleben der Blüten zurückbehalten. Die Pralinen in der Silikonform fest werden lassen und zum Schluss kurz in den Kühlschrank oder Gefrierschrank geben, um die Pralinen besser aus der Form lösen zu können.

Zum Schluss die zurückbehaltene Kakaobutter-Mandelöl-Mischung im Wasserbad erwärmen und mit jeweils einem Tröpfchen eine Blüte auf jeder Badepraline befestigen.

© Silja Parke

