

Ausschnitte aus dem Kräuterbuch

Muskatellersalbei (Salvia sclarea)



- In guten Gartenboden setzen, hat eine herrliche Blüte; 2jährig, sät sich gut aus.
- Blätter und Blüten gelten als verdauungsfördernd; helfen bei Heiserkeit und bei Überanstrengung der Stimmbänder, bei Atemwegserkrankungen, Menstruationsbeschwerden.
- Das Rauchen (auch in der Wasserpfeife) ist möglich.



Früher

- Das Kraut wurde gegen Fieber auf den Puls gebunden.
- Winzer haben mit dem Öl aus Muskatellersalbei ihren Wein zu einem „echten“ Muskatellerwein gemacht

„ Stinkpflanze“ - riecht bei Berührung nach Achselschweiß, aber erst wenn man es weiß

Weinraute (Ruta graveolens)

Mittelalterliches Wundkraut, Ruta heißt Bitterkraut.

Ist ein Mottenmittel für den Kleiderschrank. Das läßt schon der kräftige Geruch, den die Pflanze verströmt, vermuten.

Die Weinraute ist von den Kloostergärten aus weitergewandert.

Früher: ein Mittel der Mönche gegen Unkeuschheit („die Pflanze verdörft den männlichen Samen“). Dieses Mittel war allerdings den Frauen verboten, weil es bei ihnen unmäßige Unkeuschheit hervorriefe. Bei den Griechen wurde sie gegen Schlangenbisse, bei Mundgeruch und vielem mehr verwendet. War ein Mittel gegen die Pest. Der Samen der Raute musste gestohlen werden, damit sie überhaupt wuchs. Hildegard v. Bingen beschreibt sie als Periode- und Abtreibungsmittel. Als Abortivum führte die Anwendung meist zum Tode.



Die Gärten des 17. Jahrhunderts wurden oft mit Gittern geschützt, damit schwangere Mädchen die Rautenbeete nicht plünderten (Marzell)

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)



Der König am
Wegrand



Auch Heufresser, Rossrippe oder König des Weges genannt.

Vorkommen: an Wegrändern und in Wiesen

Inhaltsstoffe: Antibiotisch wirkende Substanzen (Aucubin), Schleimstoffe.

Heilwirkung: schleimlösend und zusammenziehend; bei Husten, Bronchitis, Halsschmerzen, bei Magen- und Darmproblemen, bei Insektenstichen; blutstillendes altes Wundheilmittel, verwendet werden alle Teile (Blätter Mai bis August, die Wurzel August bis Oktober); Stimulierung des Immunsystems gegen Viren in den Luftwegen.

Früher:

Gegen Blutungen, Blasenschwäche, Sodbrennen, Gicht, Rheuma. In der Klostermedizin wurde Spitzwegerich als trocknend, kühlend und zusammenziehend beschrieben. Der Schweizer Naturarzt Künzle hielt den Spitzwegerich für eines der wichtigsten Naturheilmittel überhaupt. Ein anderer Arzt aus dem Norden beschwerte sich, er habe nichts zu tun, weil sich die Bauern mit Wegerich und anderen Heilkräutern ständig selbst heilten.

Mutterkraut (Chrysanthemum parthenium)



- Alte Bauerngartenstaude
- Die Blätter werden medizinisch bei Kopfschmerzen und Migräne verwendet, das ist wissenschaftlich erforscht und bewiesen: 1978 gab es eine Schlagzeile in einer englischen Zeitung: eine Frau hatte jeden Tag Mutterkrautblätter gegessen und damit ihre schwere Migräne geheilt. Damit begannen die großen Studien.
- Hilft auch bei Übelkeit und Erbrechen, bei arthritischen Schmerzen und Entzündungen, fördert den Schlaf und die Verdauung.
- Einige der untersuchten Personen gaben auch an, dass Mutterkraut ihnen bei Depressionen half, was im Einklang mit der Volksmedizin steht.

Rezepte

- **Magenbitter**

1 TL Anis

1 TL Koriander

1 TL Kümmel

1 TL Fenchel

2 TL Pfefferminze

2 TL Kamille (Blüten)

4 TL gemischte Bitterkräuter wie Gundermann, Löwenzahnwurzel, Hopfenblüten, Wermut, Schafgarbe, Beifuß

2 TL Duftpelargonien (mit Zitronen- und Orangenduft) oder Zitronenverbene.

Für die Süße benötigen wir Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) oder Süßdoldewurzel oder die grünen Samen der Süßdolde. Da dies wahrscheinlich nicht ausreichen wird, geben Sie noch Lakritze (bekommen Sie in der Apotheke) dazu. Sie wirkt wohltuend auf den Magen. Wieviel Sie benötigen, das müssen Sie selbst herausfinden durch Probieren.

Diese Kräuter mischen, in eine Flasche (0,7l) geben, mit gutem Korn auffüllen und an einen mildwarmen Ort stellen, immer wieder mal schütteln, nach 2 -4 Wochen abseihen.

Die Anteile der verschiedenen Kräuter können Sie beliebig verändern.

Wichtig: **v o r** dem Essen trinken, dann können sich die Wirkstoffe am besten entfalten.

