



**WILD +
WUNDER
BAR**



Wie schmeckt der Sommer? Bunt wie eine Wiese. Kraftvoll wie Thymian. Entspannt wie Salbei, der seinen Gute-Laune-Duft vom Wind verteilen lässt, während die orangen Blüten der Kapuzinerkresse am Gaumen eine zarte Schärfe hinterlassen. Die wilden Kräuter bringen Würze in unser Leben und manchmal auch kleine Wunder in den Alltag. Wie sie wirken und welches Superkraut auf unseren heimischen Wiesen wächst.

ANITA ARNEITZ

Menschen können ganz schön brutal sein. Mit dem Rasenmäher wird der Löwenzahn geköpft, mit den Schuhen auf den Gänseblümchen herumgetrampelt und der lästige Giersch wütend mit einem Ruck aus dem Blumenbeet gerissen. Aber die Wildkräuter lassen sich nicht so schnell vertreiben. Über die Jahrhunderte hinweg haben sie gelernt zu kämpfen. Bereits ein paar Tage nach dem „Massaker“ im Garten steht das Gänseblümchen wieder in voller Blüte auf der Wiese. In der kleinen Pflanze steckt wie in vielen anderen Wildkräutern eine enorme Lebenskraft. Als es noch keine Labors oder Hightech-Forschungsgeräte gab, nahmen sich die Menschen Zeit und beobachteten die Natur. Um zu überleben, mussten sie sich auf ihre Intuition verlassen. Sie wussten nicht, warum eine Pflanze gegen Fieber half, nur dass sie ihre Eigenschaften auf den Menschen zu übertragen schien. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation mündlich weitergegeben.

FAST VERGESSENER ERFAHRUNGSSCHATZ

Die Rezepte wurden in den Klöstern niedergeschrieben. Immer wieder tauchen historische Aufzeichnungen auf. In Mariazell wurden die Rezeptbücher von Michael Hölzl gefunden, der von 1821 bis 1871 als Apotheker arbeitete. „Die Heilkunde damals war eine Erfahrungsheilkunde“, erklärt Angelika Prentner, die 2007 die Apotheke übernahm und eine Heilpflanzen-Akademie gründete. Nach ihrem Studium der Pharmazie forschte die Steirerin in Südamerika und der Schweiz. Zurück in ihrer Heimat will sie, dass das wertvolle Wissen über heimische Kräuter nicht weiter in Vergessenheit gerät. „Kräuter waren schon immer die Grundlage zur Herstellung von Heilmitteln. Sie spielten aber auch in der Ernährung der Menschen eine zentrale Rolle“, sagt Prentner. Die Frühlingskräuter mit ihren Bitterstoffen regten den Stoffwechsel an, reinigten den Körper und führten ihm gleichzeitig natürliche Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Nährstoffe zu. Diese können vom Körper vollständig aufgenommen und umgesetzt werden.

WISSEN AUS DER SIGNATURENLEHRE

Früher lebten die Menschen viel intensiver mit und in der Natur. Sie konnten die Zeichen der Natur deuten und betrachteten die Pflanzen: Wo wachsen die Pflanzen – in der Sonne, im Schatten, im Trockenen oder im Feuchtgebiet? Welche Form haben die Blätter? Welche Farbe die Blüten? Aus all diesen Zeichen zogen sie Rückschlüsse auf die Wirkung. Das wird als Signaturenlehre bezeichnet.

Altes Wissen: Kräuter waren schon immer die Grundlage zur Herstellung von Heilmitteln.



Die Angelika oder Engelwurzel kräftigt das Energiesystem und hilft bei Verdauungsproblemen.

„Heute kann man die Pflanzen mit den modernen Analysemethoden sehr genau untersuchen und es zeigt sich, dass die Menschen recht hatten“, sagt Prentner.

In Europa werden schätzungsweise rund 1.000 Pflanzen für Heilzwecke eingesetzt. Ein Großteil davon sind Kräuter, die wild auf Äckern, Wiesen oder in Wäldern wachsen. Diese krau-

tigen Pflanzen, die in einer bestimmten Region heimisch und nicht durch Züchtungen verändert worden sind, werden Wildkräuter genannt. Beinhaltet diese auch medizinisch wirksame Inhaltsstoffe, sagt man Heilkraut zu ihnen. „Für die Herstellung unserer Heilmittel verwende ich nur Heilkräuter in Arzneibuchqualität, also aus kontrolliertem Anbau, da hier die Wirkstoffgehalte stabiler sind und diese überprüft werden.“ Die Wirkstoffe von wilden Kräutern oder jenen, die angesetzt werden, sind immer dieselben, nur die Konzentration kann unterschiedlich sein. Standort, Klima, Boden und Sonneneinstrahlung beeinflussen die Intensivität der Wirkstoffe. Allgemein sind Wildkräuter oft robuster, da sie sich in ihrer Umgebung behaupten müssen und von niemandem beschützt, gepflegt oder gegossen werden.

Anzeige

Auch in Rot die Nummer 1.

Das ist keine gewöhnliche Anzeige!!!
So wie diese Tomaten keine gewöhnlichen Tomaten sind. Sie sind von der naturnahen, regionalen Sorte. Geveift im eigenen Garten. Und so schmecken sie auch. Nachhaltig.

www.bellaflorea.at

bellaflorea
DIE GRÜNE NUMMER 1



Angelika Prentner forschte nach ihrem Studium der Pharmazie in Südamerika und der Schweiz. 2007 hat sie die Apotheke in Mariazell übernommen.

WARUM WILDKRÄUTER WIRKEN

Kräuter können bis zu 200 bis 300 verschiedene Inhaltsstoffe beinhalten, die auf Systeme im Körper wirken, wie das Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-, Leber-Galle- oder Sinnes-Nerven-System. Kräuter, die für die Verdauung gut sind, beeinflussen genauso Magen, Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. „Die Wirkung ist sehr komplex und hat das Ziel, bestimmte Ungleichgewichte wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, erklärt Prentner. Die Pflanzen unterstützen den Körper bei seiner Arbeit und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Ein schulmedizinisches Präparat hingegen enthält meist einen oder zwei Wirkstoffe, die auf eine bestimmte Beschwerde abzielen, also sehr symptombezogen ist. Kräuter wirken ganzheitlicher, sie können auch Psyche und das Energiesystem stärken. Je nach Zubereitung wirkt die Pflanze mehr auf den Körper, die Psyche oder das Energiesystem. „Wir können froh sein, dass es Schulmedizin und Naturheilkunde gibt. Beide Heilsysteme lassen sich hervorragend miteinander kombinieren“, sagt Prentner. Vor allem auch in der Prävention. Früher war das gesamte Medizinsystem vorbeugend aufgebaut. Die Menschen haben darauf geachtet, dass

sie erst gar nicht krank werden, und setzten Kräuter unterstützend ein.

WENIGER IST MEHR

Petersilie auf die Erdäpfel, Thymian auf den Schweinsbraten – Kräuter machten Speisen bekömmlicher. Sie erfüllten immer einen bestimmten Zweck, wie eine antibakterielle Wirkung. Davon zeugt ein Hochzeitsversprechen aus dem 15. Jahrhundert. Die Frau sprach: „Ich habe Senf und Dille, Mann, wenn ich spreche, schweigst du Stille.“ Damit wurde Männern bewusst gemacht, wenn sie ihre Frau gut behandeln, wird sie entsprechend gut für ihn kochen. Ein Beispiel: Wollte die Frau des nächstens ihre Ruhe haben, kochte sie mit sehr viel Dille und machte den Mann damit schläfrig. Hatte sie Lust auf eheliche Verpflichtungen, griff sie zum Bohnenkraut, einem Aphrodisiakum. Meistens haben die Frauen auf sieben bis zehn verschiedene Kräuter zurückgegriffen, die in der Nähe zu finden waren. In jedem Tal waren es andere Pflanzen, aber weil diese auf verschiedene Art und Weise angewendet wurden, konnten die Frauen damit alles abdecken.

Kräutersammler aus dem 21. Jahrhundert wollen so viele Kräuter wie möglich in einem Gericht verarbeiten. Je exotischer, desto besser. Superfood wird über die halbe Welt geschippert, dabei haben die heimischen Wildkräuter genauso wertvolle Zusatznutzen, eine ähnliche Wirkung und passen dazu optimal zum Organismus. Die Hauswurz ist die Aloe vera aus den Alpen, Johannis- und Holunderbeeren die regionale Alternative zu Gojibeeren. Die wunderbare Kraft der Wildkräuter wartet vor der Haustüre – manchmal getarnt als Unkraut oder als schlichtes Blümchen zwischen den Grashalmen. ←

INFOS:

Die Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ stellt seit fast 300 Jahren Heilmittel auf Basis heimischer Pflanzen her. Zu den 150 Rezepturen zählen die Magentropfen mit 26 Kräutern. Führungen und Heilpflanzen-Akademie. zurgnadenmutter.at, angelikaprentner-tem.com

WILDKRÄUTER SIEBEN BESONDERE PFLANZEN ZUM VERSPEISEN

1. ANGELIKAWURZEL/ENGELWURZEL

Die Pflanze kräftigt das Energiesystem und hilft bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen oder Krämpfen. Die Wurzel mit den ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen kann als Tee oder Tinktur verwendet werden.

2. BRENNNESSEL

Der Tee dient der Entschlackung und Entgiftung, beeinflusst die Verdauung, Galle sowie Leber positiv und stärkt die Abwehrkräfte. Brennnessel kann zu Smoothies, Salate und Risotto verarbeitet werden.

3. GÄNSEBLÜMCHEN

Das zarte Blümchen gilt als das Arnika für Kinder. Als Salbe hilft es bei blauen Flecken, Blüten auf Butterbrot oder Salat gestreut stärken den Organismus von schwächeren Kindern.

4. HECKENROSE/HUNDSROSE

Die Blütenblätter sind ein Vitamin-C-Lieferant und wirken fiebersenkend. Die Knospen helfen aufgrund ihrer Gerbstoffe bei Durchfall. Als Tee genießen.

5. LÖWENZAHN

Der Löwenzahn reinigt und stärkt, bringt Kraft in den Körper und die Säfte im Bauchraum zum Fließen. Die Blätter können frisch als Salat oder Smoothie serviert werden.

6. SCHAFGARBE

Die Schafgarbe stärkt Bindegewebe und Muskulatur, die Blüten wirken als natürliches Antibiotikum. Ein Tipp für die Grillsaison: Statt gekaufter Kräuterbutter einfach einmal Butter mit Salz und Schafgarbe probieren.



7. SPITZWEGGERICH/LUNGENBLATT

Die Geheimwaffe gegen Husten. Getrocknet als Tee verwenden, die Blätter können noch bis August gesammelt werden.

BEST OF AUSTRIA: ÖSTERREICHISCHES UMWELTZEICHEN

MICHAELA KOSTET DER UMWELT NULL ENERGIE.

Best of Austria:
Das BMLFUW unterstützt
die besten Tourismusbetriebe
mit dem österreichischen
Umweltzeichen.
bestofaustria.at

NACHHALTIGKEIT MACHT ÖSTERREICH IMMER LEBENSWERTER.

Michaela Reitterer ist Eigentümerin des Boutiquehotels Stadthalle und damit des weltweit ersten Stadthotels mit Null-Energie-Bilanz. Dank seines nachhaltigen Energiemodells trägt das Hotel seit 1998 das Umweltzeichen und seit 2007 das Europäische Ecolabel. Diese informieren Konsumentinnen und Konsumenten über umweltfreundliche sowie sozialverträgliche Angebote und motivieren Unternehmen, verantwortungsvolle Alternativen anzubieten.

DARAUF SOLLTEN SIE BEI HOTELS ACHTEN:

- Naturbelassene Ausstattung
- Regionales, saisonales und verpackungsarmes Frühstück
- Tipps für regionstypische Freizeitaktivitäten
- Gute Anbindung an öffentlichen Verkehr

Mehr Infos unter bmlfuw.gv.at/umwelt
und umweltzeichen.at



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH



Entgeltliche Einschaltung



BUNDESMINISTERIUM
FÜR LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT,
UMWELT UND WASSERWIRTSCHAFT



ÖSTERREICHISCHES
UMWELTZEICHEN



GRÜN ZEUG IM GRIFF

ODER IST ES DOCH UMGEKEHRT?

ANITA ARNEITZ

Gesundes aus dem Garten extra lang genießen: Kräuterkundige verraten, worauf es beim Anbau der Pflanzen ankommt, wie man sie in der Wildnis sammelt und so verarbeitet, dass weder Geschmack noch Farbe verblassen.

Gundelrebe für die Suppe, Veilchen für den Salat, Himbeer- und Erdbeerblätter für den Tee, Hollerblüten für die Nachspeise: Jetzt hat die Natur ihren Gabentisch mit Köstlichkeiten gedeckt. Es ist höchste Zeit für eine Entdeckungstour durch die heimische Wildkräuterwelt. Allerdings macht das erst so richtig Spaß, wenn man die Wildkräuter eindeutig erkennen kann. Wanderungen, Kochkurse, Workshops, Ausbildungen oder Stadtführungen geben Basiswissen fürs große Sammeln.

KRÄUTER SAMMELN UND HALTBAR MACHEN

Kräuter sollten nur an naturbelassenen Orten gesucht und gesammelt werden. „Sie sollten vor allen Pflanzen Respekt haben und nur das pflücken, was Sie wirklich brauchen“, rät Christine Spazier, Kräutereexpertin aus Landskron. Wenn es geregnet hat, sollte man ein paar Tage warten, bevor man zum Sammeln aufbricht. Die Kräuter sollten trocken sein. Deshalb eignet sich die Mittagszeit gut. „Das Wertvolle an Wildkräutern sind ihre ätherischen Öle und diese bilden sich, wenn es draußen warm ist und die Sonne scheint“, erklärt Spazier. Blüten am besten kurz nach dem Aufblühen pflücken. Kräuter niemals ausreißen, sondern abzwicken oder, wenn es nicht anders geht, mit ei-

ner Schere abschneiden. Zu lockeren Bündeln zusammengebunden, können sie an schattigen und luftigen Plätzen trocknen. Vorab waschen ist nicht notwendig. Nach dem Trocknen packt Spazier die Kräuter in Papiersäcke und lagert diese kühl und trocken. Sind Blüten dabei, kommen diese in Gläser, damit Motten keine Chance haben.

EIN KRAUT, VIELE MÖGLICHKEITEN

Frische Schafgarbenblüten, fein mit Milchzucker verrieben, ergibt ein Pulver. Für einen alkoholischen Ansatz werden die Blüten in Korn angesetzt. Das Gleiche kann man mit Essig oder einem guten Sonnenblumenöl machen. Damit die Restfeuchtigkeit entweichen kann und das Öl nicht zu schimmeln beginnt, wird ein breitwan-