



Schlank und gesund:

## **Bitterstoffe – die idealen Schlankmacher**

**Bitterstoffe in Kräutern und Gemüsen sind natürliche Fatburner – sie lenken unser Nahrungsfett dorthin, wo es auch hingehen sollte, nämlich zur Fettverbrennung und nicht zur Einlagerung an Hüfte, Bauch und Po. Allerdings sind Bitterstoffe in der modernen Ernährungslehre fast in Vergessenheit geraten. Wie sehr jedoch gerade bittere Kräuter und Gemüse zu unserem Wohlbefinden und zum Schutz vor dem gesundheitlich so bedenklichen Übergewicht beitragen können, erfahren Sie in diesem MEDIZIN-WELT-Dossier. Sie helfen bei Magen-, Darmstörungen und geschwächter Immunabwehr, bei Herzkreislauferkrankungen und Hautproblemen, bei Schmerzen und psychischen Leiden. Wir stellen die wichtigsten heimischen Kräuter und Gemüse vor, zeigen im Überblick, wo man sie einsetzen kann und führen ein Gespräch mit Deutschlands Nummer eins unter den Wildpflanzenexperten, Dr. Joachim Niklas. Er verrät, wie einfach es ist, Wildgemüse und Kräuter als Heilpflanzen einzusetzen und als schmackhafte Speisen zuzubereiten. Sie lassen die Pfunde purzeln und sind dabei wirksamer als jede Schlankheitsdiät.**



*Von Arnulf H. Clarenbach*

**MW** - Bitterstoffe sind ein Segen für unsere Ernährung. Der Volksmund weiß: „Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund.“ Seit Jahrtausenden wirken bitterstoffhaltige Kräuter als natürliche Fettverbrenner. Seit einigen Jahrzehnten ist jedoch vor allem Süßes in Mode und die Durchschnittsgewichte der Menschen steigen entsprechend. Nach Erkenntnissen von Ernährungsfachleuten haben Bitterstoffe in Kräutern und Gemüsen auch heute nichts von ihrer Bedeutung verloren. Auf einem Heilpraktikerkongreß in Karlsruhe wurde dargelegt, wie bittere Kräuter nicht nur die Pfunde purzeln und die Cholesterinwerte sinken lassen, auch die Psyche profitiert von diesen natürlichen Heilmitteln.

In unserer heutigen Ernährung gibt es von vier Hauptgeschmacksrichtungen im Prinzip nur noch drei: Süßes, Saures und Salziges. Die bittere Komponente wurde von den Tellern und aus den Küchen verbannt. Viele Ernährungsexperten schlagen deshalb Alarm. Der Verzicht auf alles, was bitter schmeckt, sei eine krasse Fehlentwicklung in den heutigen Ernährungsgewohnheiten.

Leider wird von seiten der Erzeuger dennoch versucht, durch Zuchtverfahren die Bitterstoffe zu mildern oder ganz wegzuzüchten. Dabei wird schlichtweg ignoriert, wie wichtig sie für unseren Organismus sind. In Indien und China werden dagegen Speisen mit Bitterstoffen gefördert, weil sie erfrischen, anregen, wärmen und die Geschmacksnerven aktivieren. Man kann Bitterstoffe durchaus als Naturarzneien bezeichnen. Aus diesem uralten Wissen kommt zum Beispiel das geflügelte Wort von der „bitteren Medizin“ und die Überzeugung, daß Arznei auch bitter schmecken muß, wenn sie helfen soll.

### **Wer Bitterstoffe meidet, riskiert Verdauungsstörungen, Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten**

Ärzte und Heilpraktiker weisen auf die unübersehbare Folgerung der Verbannung von Bitterstoffen aus der modernen Ernährung hin. Sie heißen Übergewicht, Verdauungsstörungen und Stoffwechselkrankheiten. Bitterstoffe in der Nahrung bringen nach den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft unschätzbare Vorteile mit sich: Sie führen z.B. rascher zum Sättigungsgefühl. Dadurch nehmen wir automatisch kleinere Portionen zu uns. Bitterstoffe in der Nahrung sorgen durch ihren intensiven Geschmack für ein rasch einsetzendes Fließen der Verdauungssäfte, wodurch auch der Sättigungsreiz beschleunigt eintritt.

Die Intensität des bitteren Geschmacks bewirkt darüber hinaus auch eine Begrenzung der Eßlust und des Hungers. Süße und bitterfreie Gerichte dagegen machen Lust auf immer mehr. Bittere Nahrungsmittel enthalten sehr viel weniger Kalorien als Süßspeisen und tragen dadurch zu einer schlanken Linie bei. Viele Bitterstoffe in unserer Ernährung haben früher dafür gesorgt, unser Nahrungsfett dorthin zu lenken, wo es auch hingehen sollte, nämlich zur Fettverbrennung und nicht in die Fettspeicher des Körpers.

Bikinifigur, Waschbrettbauch und Wohlfühlgewicht hängen demnach nicht von Diäten ab, sondern von den bitteren Stoffen in unserem Essen, die wegen ihres Geschmacks aus der modernen Ernährung fast völlig verschwunden sind. Früher gehörten sie selbstverständlich zum täglichen Speiseplan, kamen mit vielen Salaten, Gemüse, Wurzeln und Kräutern auf den Tisch.

### **Die zunehmende Übersäuerung ist eine Folge von zu wenig Bitterstoffen in unserer Ernährung**

Das Geheimnis der Bitterstoffe liegt darin, daß sie die gesamte Verdauungstätigkeit spürbar anregen. Die Magen- Darmbewegungen werden gesteigert, die Magenentleerung wird beschleunigt. Bitterstoffe stimulieren die Ausschüttung von Gallen- und Pankreassaft, verbessern so die Verdauung von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten und wirken leicht abführend. Durch ihre verdauungsfördernde Wirkung vermindern Bitterstoffe gleichzeitig Blähungen und hemmen Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm.

Doch sie können noch viel mehr: durch eine Verbesserung der Resorption von Vitamin B12 aus dem Verdauungstrakt unterstützen Bitterstoffe sogar die Blutbildung. Sie fördern außerdem die Resorption der wertvollen fettlöslichen Vitamine A,D,E und K sowie von Eisen. Bitterstoffe regen die

Basenbildung im Organismus an und wirken damit einer Übersäuerung des Körpers entgegen, die in unserer Zeit für viele Menschen zum Problem geworden ist.

## Wo bitterstoffhaltige Lebensmittel helfen

Bitterstoffe haben ein breites Wirkungsspektrum. Nicht alle Einsatzgebiete sind jeweils einer einzelnen Pflanze und ihren Bitterstoffen zuzuordnen. Oft sind es Wirkstoffkombinationen, die Hilfe bringen. Vieles resultiert aus Erfahrung. Bei Hautekzemen hat sich zum Beispiel die äußerliche Anwendung mit dem Beifußkraut als Tee-Kompresse bewährt. Schafgarbenpräparate und Schafgarbentees helfen bei Fieber, bei Schlaflosigkeit und fördern die Wundheilung. Bei all den folgenden Problemen haben sich bitterstoffhaltige Kräuter, Gemüse und Salate bestens bewährt:

### Magen- Darmstörungen:

- Sodbrennen
- Völlegfühl nach üppigen Mahlzeiten
- Blähungen
- Gastritis
- Leber-, Darm- und Gallenblasenentzündungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Übelkeit
- Reisekrankheit
- Pilz- und Parasitenbefall des Darms

### Geschwächte Immunabwehr:

- Erschöpfung, Frühjahrsmüdigkeit, chronische Müdigkeit
- Erkältungskrankheiten
- Allgemeine Infektanfälligkeit
- Verzögerte Wundheilung
- Rheuma und Gicht
- Halsentzündungen
- Zahnfleischentzündungen
- Mundschleimhautentzündungen
- Mundgeruch

### Herz- Kreislauferkrankungen:

- Erhöhte Blutfettwerte
- Arteriosklerose
- Wechseljahresbeschwerden
- Durchblutungsstörungen

### Stoffwechselerkrankungen:

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Übersäuerung des Organismus

### Hautkrankheiten:

- Akne
- Zellulite

- Ekzeme
- Neurodermitis
- Insektenstiche

#### Schmerzen des Bewegungsapparates:

- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Schulter- und Knieschmerzen
- Sehnenscheidenentzündungen

#### Psychische Probleme:

- Schlafstörungen
- Angstzustände, Unruhe, Nervosität
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwäche
- Spannungskopfschmerz

## Übersäuerung führt zu Gicht und Rheuma – Bitterstoffe können das Übel an der Wurzel packen.

Übersäuerung (Azidose) ist eine verbreitete Stoffwechselstörung, die als typische Zivilisationskrankheit auftritt. Sie ist für viele Beschwerden verantwortlich, von Rheuma über Gicht, Haarausfall, Hauterkrankungen, Müdigkeit, Nervosität, Abwehrschwäche, Kopfweg, mangelhafte Durchblutung, Neurodermitis und Allergien.

Bitterstoffe sorgen dafür, daß der Säureüberschuß im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann. Die Tatsache, daß bittere Kräuter basische Eigenschaften haben, machen sie doppelt wertvoll. Sie stellen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her.

Außerdem sind sie ausgezeichnete Entschlackungsmittel. Sie fördern auf sanfte Weise die Ausscheidung von Giftstoffen, von Wasseransammlungen, Schlacken und Verschleimungen. Deshalb haben sie sich auch bei Fastenkuren ganz besonders bewährt. Bei einer Anwendung über ca. drei Wochen werden sämtliche Verdauungsorgane durch die bitteren Wirkstoffe gereinigt und regeneriert.

Einseitige Ernährung, zum Beispiel mit Fastfood, und Gifte aus der Umwelt können den Darm daran hindern, die Nahrung richtig zu verdauen. Es entstehen Schlacken in der Darmassage, die nicht mehr abgebaut werden. Sie sind für Störungen der natürlichen Darmflora verantwortlich. In der medizinischen Fachsprache heißt diese Störung Dysbiose. Folgeerscheinungen sind Blähungen, Verstopfung, Durchfälle. Langfristig kann ein verschlackter Darm zu einer Selbstvergiftung des Körpers führen. Es kommt dann zu Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Bluthochdruck usw.

Hier können Kräuter und Gemüse mit Bitterstoffen Abhilfe schaffen. Bitterstoffe aktivieren nämlich sämtliche basisch reagierenden Verdauungsdrüsen. Sie stabilisieren die Verdauungsorgane und



Wildwachsender Beifuß im Sommer

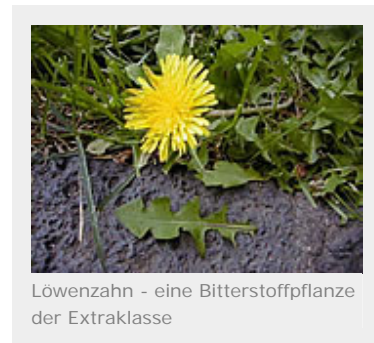
regen die Schleimhaut des Darms dazu an, verstärkt Stoffwechselschlacken auszuscheiden. Bitterstoffe wirken dabei wie ein „Schleimhaut-Training“. Die Schleimhäute ziehen sich durch den bitteren Geschmack zuerst zusammen und dehnen sich dann wieder aus. Dabei können Gifte, Stoffwechselschlacken, Viren und Bakterien sowie Pilze leichter abtransportiert und ausgeschieden werden. Das ist der Grund, warum Tiere immer wieder bittere Kräuter wie beispielsweise die Schafgarbe zu sich nehmen, wenn sie sich krank fühlen.

Zum kurmäßigen Einsatz bei Übersäuerung des Organismus und zur Stärkung der Verdauungsorgane werden von Ernährungsfachleuten Teemischungen mit bitteren Kräutern empfohlen, z.B. mit Engelwurz, Benediktenkraut, Bitterklee, gelbem Enzian, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut. Außerdem Kräuterbitter oder Schwedenbitter als Fertigpräparate. Sowohl Tees als auch Fertigprodukte sollten über einen längeren Zeitraum mehrmals täglich eingenommen werden.

### **Löwenzahn entsäuert, ist schmackhaft, liefert Vitamin C und hebt die Stimmung**

Besonders gut entsäuert Löwenzahn, der neben Vitamin C vor allem über viel Kalium verfügt, das neben Magnesium und Kalzium unentbehrlich ist für einen geregelten Herzschlag. Am besten schmeckt er als Salat mit etwas Öl und Essig zubereitet.

Daß auch die Psyche von einer Ernährung mit Bitterstoffen profitiert, dürfte für viele Menschen unserer Zeit die Überraschung schlechthin sein. Aber es ist erwiesen: Bitterstoffe sind Mutmacher. Sie eignen sich aufgrund ihrer tonisierenden (kräftigenden) Eigenschaften gut für Menschen, die ihre Spannkraft verloren haben, lethargisch und antriebslos geworden sind, für Menschen mit „Null-Bock-Stimmung“ und Mangel an jeglicher Initiative. Sie können in diesem Sinne auch bei depressiven Phasen unterstützend eingesetzt werden.



Löwenzahn - eine Bitterstoffpflanze der Extraklasse

Regelmäßig eingenommen, so wurde auf dem bereits erwähnten Fachkongreß in Karlsruhe erklärt, können Bitterstoffe die Leber stärken, den Stoffwechsel verbessern und damit auch die Cholesterinwerte senken. Die beschleunigte Umwandlung von Nahrung in Energie durch Bitterkräuter regt auch die Nieren an und beeinflusst sogar den Blutzuckerspiegel positiv. Manche der Bitterstoffe, zum Beispiel das Glucosinolat Sinigrin (in Chicorée und Rosenkohl), soll sogar die Entstehung von Krebsvorläuferzellen unterdrücken.

### **Was unseren Nahrungsmitteln fehlt, ist seit 5.000 Jahren Bestandteil des Ayurveda**

Bitter ist in unserer Ernährung heute nur noch Kaffee und Bier. In China und Indien dagegen schätzt man die erfrischenden und anregenden Wirkungen der Bitterstoffe sehr hoch ein. Die Zahl der Übergewichtigen in diesen Ländern ist nicht zuletzt auch deshalb verschwindend gering. Die gesundheitlichen Wirkungen der Bitterstoffe wurden schon vor 5000 Jahren in den alten indischen Schriften des Hinduismus, den Veden, gerühmt. In einer dieser Veden, dem Ayurveda, haben die

In der ihr Wissen vom gesunden und langen Leben niedergeschrieben, zu dem bittere Kräuter unverzichtbar gehören.

Kräuter mit bitteren Wirkstoffen gehören zu den ältesten und bekanntesten Heilpflanzen überhaupt. Der indische Ayurveda kennt rund 5.000, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sogar 6.000 Pflanzen, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen wird. In der modernen pharmazeutischen Industrie werden allenfalls 250 Pflanzen medizinisch genutzt. Zum Beispiel die Chinarinde, die gelbe Enzianwurzel, Pommeranzenschalen und Tausendgüldenkraut.

In der Zeit des berühmten antiken Arztes Hippokrates, des Vaters der modernen Medizin, standen vor allem bittere Kräuterelexiere in hohem Ansehen. In unseren Breiten hat Hildegard von Bingen bitterstoffhaltige Kräuter und Kräuterauszüge in ihrer Medizin eingesetzt. Sie erkannte zum Beispiel, wie heilsam die Früchte der Mariendistel bei Krankheiten der Leber sind. Ob Pilzvergiftung oder Alkoholmißbrauch, die Mariendistel schützt und entgiftet dieses große und zentrale Organ unserer Gesundheit. Heute hat auch die Schulmedizin diese Wirkungen erkannt. In den Apotheken werden zahlreiche Präparate auf Basis der Mariendistel angeboten.

Der berühmte Arzt Paracelsus stellte im 16. Jahrhundert sein Elixier für ein langes Leben zusammen. Es enthielt Bitterwurzeln, die kombiniert waren mit Aloe, Myrrhe und Safran. Diese Mischung ist übrigens auch das Grundrezept des heutigen „Schwedenbitters“. Maria Treben hat das Kräuterelixier durch ihre Veröffentlichung der „Apotheke Gottes“ in der ganzen Welt berühmt gemacht. Die Wirkung der Bitterstoffe auf den Verdauungstrakt hat man sich auch bei der Herstellung von Magen-Bitter-Kräuterschnäpsen zunutze gemacht, die nach einer reichhaltigen Mahlzeit bei Völlegefühl Erleichterung verschaffen.



Rotklee hilft Frauen in den Wechseljahren und kann auch angesäuert werden

Noch vor hundert Jahren war es in Europa selbstverständlich, daß Hausfrauen aus Kräutern des eigenen Gartens und der Umgebung Arzneien zubereiteten. Lindenblüten sammelte man gegen fiebrige Erkältungen im Winter, bittere Wurzeln setzte man mit Schnaps zu verdauungsfördernden Elixieren an. (Siehe Kasten „Schwedenbitter“). Besonders beliebt waren außerdem Ringelblumensalben für die äußere Anwendung, die aus den Blüten des Sommers gekocht wurden. Auch in der Ernährung spielten Heilkräuter aus Gärten und Fluren noch eine wesentlich größere Rolle. Aber auch Wildgemüse wie Bärlauch, Brunnenkresse und Brennessel, Salate aus Löwenzahn, wildem Rucicola und Wasserlinsen, Sauerampfer- und Kerbelsuppe bereicherten den Speisezettel.

Viele dieser Wildpflanzen enthalten neben Bitterstoffen weitere wertvolle Substanzen wie Mineralien und Vitamine in ungleich höheren Anteilen als Gartengemüse oder gar solches aus Treibhäusern und von weither transportierten Produkten.

### **Wird die Flut von immer neuen Medikamenten zur toxischen Zeitbombe?**

Langsam beginnt durchzusickern, wie viele Krankheiten und Todesfälle durch zugelassene Medikamente und deren Nebenwirkungen entstehen. Es gibt Wissenschaftler, die sprechen bei den Erzeugnissen der Pharmaindustrie von einer „toxischen Zeitbombe“. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es erste Warnhinweise. Der Mitbegründer der Pharmazeutischen Biologie,

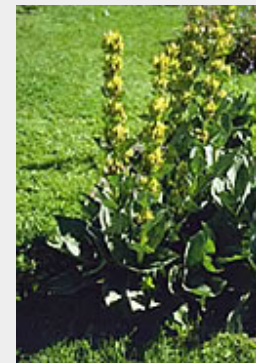
Alexander Tschirch, schrieb: „Wenn die Medizin sich an den Heilmitteln der chemischen Synthese den Magen gründlich verdorben und alle Organe des Tierkörpers durchprobiert haben wird, wird sie zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit, den Heilpflanzen und Drogen, zurückkehren.“

Ob und wann dies tatsächlich der Fall sein wird, ist offen. Aber viele Menschen haben inzwischen für sich persönlich die Wende vollzogen. Sie entsinnen sich der Kräuter und Wildpflanzen zur vorbeugenden, gesunden Ernährung und zur Selbstmedikation bei vielerlei Beschwerden.

### Was sind eigentlich Bitterstoffe?

Die bitteren Bestandteile der Pflanzen sind keine Nährstoffe. Man bezeichnet sie als sekundäre Pflanzenstoffe. Deren Wirkung wurde in der offiziellen Ernährungslehre lange überhaupt nicht beachtet, ähnlich den Pflanzenfarbstoffen, den Flavonoiden, die das Herz schützen (Wein, buntes Gemüse). Bisher sind rund 30.000 sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, 10.000 davon kommen in unserer Nahrung und in den Kräutern vor. Die wichtigsten von ihnen sind neben dem Amarum, wie die Bitterstoffe im Lateinischen heißen, die ätherischen Öle, Flavonoide, Gerbstoffe und Schleimstoffe.

Die Bitterstoffe bilden eine eigene Wirkstoffklasse. Dazu gehört beispielsweise der in Enzianwurzeln enthaltene Bitterstoff Geniopiocin, das Absinthin im Wermut, das Vulgarin im Beifuß, sowie die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe Humulon und Lupulon. Bitterstoffe sind chemisch sehr unterschiedlich strukturiert, aber eines haben sie alle gemeinsam: sie fördern die Verdauung. Denn sie verstärken die Produktion von Speichel und von Magensaft, regen Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase an. Bitterkräuter- und Gemüse leisten unter allen Pflanzen die wertvollste Hilfe für die Verdauung.



Die Wurzel des gelben Enzians enthält den bittersten Naturstoff überhaupt

Die Substanz Amarogentin in der Wurzel des gelben Enzians ist der bitterste bekannte Naturstoff überhaupt. An zweiter Stelle rangiert das Wermutkraut. Auch das Tausendgüldenkraut mit seinen Secoiridoidglykosiden weist sehr hohe Bitterwerte auf, die allerdings bereits um das Fünzfache niedriger sind als die des Enzians.

Der menschliche Verdauungstrakt ist etwa acht Meter lang. Der Darm allein nimmt mit fünf bis sieben Metern Länge eine Fläche von fast 400 Quadratmetern ein und ist damit das größte Organ des menschlichen Körpers. 80 Prozent des Immunsystems sind hier angesiedelt. Die Schleimhaut, die den Darm auskleidet, ist das wichtigste Verteidigungssystem des Organismus gegen Giftstoffe, Bakterien und Viren.

Entschlackung durch Darmbehandlungen kennt man schon sehr lange. Bereits die alten Ägypter und Inder heilten viele Krankheiten mit Darmreinigungen. Der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v.Chr.) empfahl Fasten und bittere Kräuter als Vorbeuge- und Heilmethode gegen vielerlei Beschwerden. Paracelsus (1493-1541) verkündete im Mittelalter: „Der Tod sitzt im Darm“. Der Umkehrschluß lautet: Gesundheit kommt aus dem Darm – eine funktionierende Verdauung ist Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben.

In jüngerer Zeit werden immer neue Erkenntnisse über die Wirkung von Bitterstoffen veröffentlicht. So weiß man seit kurzem, daß der in der Arnikapflanze enthaltene Bitterstoff Helenalin positive Wirkungen auf das Herz hat und zudem Haut- und Schleimhautreizungen günstig beeinflusst. Das Schafgarbenkraut kann durch die anregenden Effekte seiner Bitterstoffe und seiner ebenfalls enthaltenen ätherischen Öle krampfartige Unterleibsbeschwerden und schmerzhafte Regelblutungen lindern.

Sogar bei einer Therapie gegen Candidapilze sind bittere Kräuter sehr hilfreich. Sie vermindern nämlich den Heißhunger auf Süßes - ein Verlangen, das als typische Begleiterscheinung von Antipilzdiäten zu beobachten ist. Auf Zucker, Fett, Weißmehl, Alkohol, die als bevorzugte Nährböden für den Candida-Pilz dienen, kann so eher verzichtet werden.

## Heimische Bitterkräuter, ihre Wirkung und Anwendung

**Baldrian (Katzenkraut):** Die über hüfthoch wachsende Pflanze enthält Bitterstoffe, die im Zusammenspiel mit den ebenfalls enthaltenen ätherischen Ölen auf die Gehirnzellen wirken und Streß, Nervosität und Angst abbauen. Baldrian beruhigt, aber macht nicht schläfrig, deshalb kann er auch beim Autofahren und vor Prüfungen eingenommen werden. Praktisch sind Baldriankapseln oder Baldriantinktur aus dem Reformhaus oder der Apotheke. Der besondere Tip: Baldrianpulver auf ein Pausenbrot oder übers Müsli beruhigt und nimmt Prüfungsängste.

### Beifuß (auch Gänsekraut, Wilder Wermut):

Bis 150 Zentimeter hohe, weitverbreitete Pflanze, an Wegrändern und Schutthalden zu finden. Bittergewürz zur Verbesserung der Bekömmlichkeit von fetten Speisen (Gänsebraten). Verdauungsfördernd. Hilft gegen Mundgeruch, Durchfall, Hämorrhoiden, Nasen-, Gallen und Leberleiden. Wurzelsud ist gut gegen seelische Verstimmungen und Schlaflosigkeit. Zubereitung als Tee, Gewürz und Wurzelsud.

### Hopfen (Wilder Hopfen):

Schlinggewächs, das bis zu sechs Meter hoch klettert. Zu finden in lichten Auwäldern, an feuchten Gebüsch, Waldändern und Hecken. Ist antibakteriell, beruhigend, schlaffördernd und hilft bei Blasen- und Nierenleiden. Zubereitung: Als Tee aufbrühen oder zwei bis drei Dolden in ein Glas Bier geben zur Geschmacksverstärkung und Beruhigung.

### Selbst angesetzte Tinktur eines Schwedenbitters:

Man braucht

- 10 g Aloe oder Enzianwurzel oder Wermutpulver
- 5 g Myrrhe
- 0,2 g Safran
- 10 g Senesblätter
- 10 g Naturkampfer
- 10 g Rhabarberwurzel
- 10 g Zitwerwurzel
- 10 g Manna
- 10 g Theriak venezianisch
- 5 g Eberwurzel
- 10 g Angelikawurzel

Die Kräuter werden mit 1,5 Litern 40prozentigem Weingeist oder Kornbrand oder Zwetschgenwasser angesetzt. In einer verkorkten Flasche ca. 24 Tage an der sonnigen Fensterbank oder nahe der Heizung stehenlassen. Dabei täglich morgens und abends gut durchschütteln. Danach abseihen und in sterile Fläschchen abfüllen, die gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt werden.

**Löwenzahn (Kuhblume, Pusteblume):**

Wächst überall auf Wiesen und Feldern. Seine Bitterstoffe sind verdauungsfördernd, bindegewebsstärkend, harntreibend, entschlackend. Gut gegen Gicht und rheumatische Beschwerden. Kann die Neubildung von Gallensteinen verhindern. Zubereitung: Im Frühjahr und Sommer finden die jungen, nachwachsenden Blätter Verwendung als schmackhafter Salat. Gut geeignet für Frühjahrskuren. Löwenzahntee kann Magenbeschwerden lindern.

**Pfefferminze (Heilpflanze des Jahres 2004):**

Ihre Wirkungen sind sehr vielfältig. Sie ist entzündungshemmend, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend. Das Kraut findet vor allem als Pfefferminztee Verwendung und hilft bei Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel und Erkältungskrankheiten. Das beliebte Hausmittel enthält neben ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Enzymen auch eine Reihe von Bitterstoffen.

**Schafgarbe (Bauchwehkraut, Fasankraut):**

Man findet sie an Ackerrändern, auf Wiesen und sonnigen Berghängen. Die Schafgarbe enthält Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide und das Mineral Kalium. Neben verdauungsfördernden Wirkungen kann sie auch mit belebenden, blutstillenden (mit Preßsaft einreiben) und wundheilenden und entblähenden Eigenschaften aufwarten. Auch bei Blasen- und Nierenerkrankungen sowie beim prämenstruellen Syndrom ist sie sehr hilfreich. Für die Verdauung überbrüht man zwei Teelöffel Schafgarbenkraut und läßt es zehn Minuten ziehen. Schafgarbenextrakte gibt es auch als Fertigarznei und als Badezusatz.

**Wegwarte (Sonnenwirbel, Zichorie):**

Sie wächst vor allem an Wegrändern und Böschungen, wird bis zu 150 Zentimeter hoch und trägt von Juli bis Oktober hellblaue Blüten, die sich nur bei Sonnenschein einige Stunden öffnen. Die getrockneten und gerösteten Wurzeln können zermahlen als Kaffee-Ersatz verwendet werden (Blümchenkaffee). Tees aus dem Kraut der Wegwarte (ca. 15 Gramm pro Liter Wasser) helfen bei Nieren- und Gallenleiden, werden gegen Gelbsucht, Rotlauf und Fieber angewandt und haben eine abführende Wirkung. Im Mittelalter schätzte man besonders die anregende Wirkung von Wegwarte-Tees. Bis heute trinkt man damit auch Wickel und Kompressen gegen Hautunreinheiten.

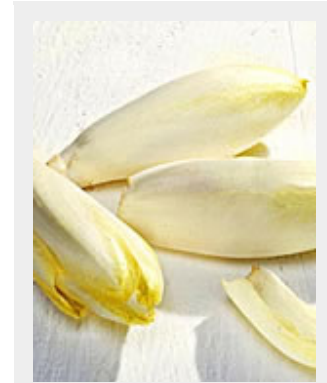
**Weitere wichtige Bitterstoffkräuter der heimischen Flora:**

Sauerampfer, Liebstöckel (auch als Maggikraut bekannt), Lorbeerblätter, Kerbel, Majoran, Rosmarin und Estragon. Sie geben den Speisen eine ganz eigene herbe Note, so daß der Bitterstoff hier auch zum reizvollen Geschmacksstoff wird.

## Heimische bittere Salate und Gemüse und deren Wirkung

### Chicorée:

Chicorée wird in zwei Etappen herangezogen. Zunächst wächst die Pflanze aus der Zichorienfamilie (zu der auch Wegwarte, Radiccio und Endivien gehören) als Rübe im Freiland, bis sich ausreichend Blatt- und Wurzelmasse gebildet hat. Ihre im Freien grünen Blätter werden im Herbst abgeschnitten und verfüttert. Die Wurzeln rodet man und verpflanzt sie in klimatisierte, vor Lichteinfall geschützte Treibhäuser. In der Dunkelheit treibt die Wurzel den bekannten, länglich-ovalen Sproß ohne Blattgrün aus.



Chicorée zählt zu den besonders wertvollen Gemüsearten

Charakteristisch für den Chicorée ist sein herbfrischer Bittergeschmack. Er zählt zu den besonders wertvollen Gemüsearten. Chicorée ist arm an Kalorien, er enthält Mineralstoffe und Spurenelemente wie z. B. Kalium, Magnesium und Mangan und ist im Winter auch ein wichtiger Vitaminlieferant. Chicorée weist einen relativ hohen Gehalt an Betacarotin auf, das wegen seiner antioxidativen Wirkung den gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt und sogar vor Krebs schützen soll. Zubereiten läßt er sich als Gemüse und als Salat.

Die Bitterstoffe des Chicorées unterstützen Leber und Galle, sorgen für gesunde Darmflora, stimulieren Magensäfte, aktivieren Milz und Bauchspeicheldrüse, senken Cholesterin und hohen Blutdruck. Die besten Bitterstoffe sitzen im Mittelkeil am Wurzelende. Sie sollte man also nicht wegschneiden.

### Radiccio:

Der Radiccio ist eine italienische Züchtung aus der Zichorienfamilie und eng mit dem Chicorée und dem Endiviensalat verwandt. Typisch sind seine dunkel- bis violettrote Farbe, die faustgroßen, lockeren Köpfe und der angenehme Bittergeschmack. Dieser sehr dekorative Salat eignet sich vor allem zum Mischen mit anderen Salaten und Gemüsen.

### Rucola:

Rucola ist eine alte Kulturpflanze aus dem Mittelmeerraum. Schon die Römer schätzten sie aufgrund ihres herben Geschmacks und des hohen Ölgehaltes ihrer Samen. Heute wird dieser Salat weltweit angebaut. Er zählt zu den teuren Salatsorten. Seine grünen Blätter sind gefiedert und gezackt, ähnlich den Löwenzahnblättern. Der Rucola ist bekannt und beliebt für seinen extravaganten scharf-pfeffrigen Geschmack. Dieser Salat enthält wertvolle Mineralstoffe und ist besonders reich an Vitamin C. Die Bitterstoffe und scharfen Senföle wirken bakterientötend und stärken die Abwehrkräfte.

**Endivien:**

Bei der Endivie, einer Angehörigen der Zichorienfamilie, werden je nach der Blattform verschiedene Sorten unterschieden: Escariol oder glatte Endivien haben breite, nur leicht gekrauste Blätter. Frisée oder krauser Endivien hat gekräuselte, geschlitzte oder gefiederte Blätter. Die weit geöffneten Köpfe der Endivien changieren farblich von gelb über hell- und dunkelgrün bis rötlich und haben ein zartgelbes Herz. Endivien schmecken pikant und wegen des Inhaltsstoffes Intybin angenehm bitter herb. Dieser Bitterstoff macht den Salat besonders wertvoll. Er kann roh oder gedünstet gegessen werden.

Ernährungsphysiologisch bedeutend ist der relativ hohen Gehalt an Flavonoiden in Endivien. Diese zählen zu den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und haben eine antioxidative Wirkung, wodurch sie vor Krebserkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen schützen können. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und stärken das körpereigene Immunsystem.

**Rosenkohl:**

Seine Bitterstoffe haben eine ganz ähnliche Wirkung wie die des Chicorée. Auch dem Rosenkohl werden krebshemmende Eigenschaften bescheinigt. Verantwortlich dafür sind Abbauprodukte des Glucosinolats Sinigrin. Es schmeckt äußerst bitter und wurde daher aus vielen Rosenkohlsorten bereits herausgezüchtet. Rosenkohl enthält neben den wertvollen Bitterstoffen außerdem viel Vitamin B und C, Kalium und eine Menge Ballaststoffe. Spezielle Nährstoffkombinationen in den Blättchen sollen die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Nerven beruhigen.

**Broccoli:**

Auch Broccoli enthält den Bitterstoff Sinigrin, allerdings von Natur aus weniger als der Rosenkohl. Aber auch er gilt als ein vor Krebs schützendes Gemüse.

**Die Artischocke – ein besonders wertvoller Exote:**

Die Artischocke ist ein Blütengemüse. Das Ursprungsland der Artischocke ist nicht genau bekannt. Doch schon 500 v. Chr. galt sie bei den Ägyptern und Römern als teure Delikatesse Heute wird das frostempfindliche Gemüse rund um das Mittelmeer angebaut Vor allem in Portugal, Spanien, Frankreich, Italien, Griechenland, der Türkei, Israel, Ägypten, Algerien und Marokko. Die Artischocke wird ganzjährig im Handel angeboten, da sie in fast jedem Anbaugebiet zu unterschiedlichen Zeiten geerntet wird.

Die mit der Distel verwandte Artischockenpflanze bildet bis zu zwei Meter hohe Stauden. Zum Verzehr eignen sich aber nur die Blütenknospen und ein kurzes Stück des Stiels. Die Blütenblätter bilden rundliche oder längliche Knospen, die an einen Pinienzapfen erinnern. Je nach Sorte können sie bis zu 500 Gramm wiegen. Die Blattfarbe variiert zwischen grün, violett und rotbraun.

Ihren feinen Geschmack verdankt die Artischocke vor allem dem Inhaltsstoff Cynarin. Dieser Bitterstoff verleiht dem Gemüse seinen herben Geschmack. Er wirkt cholesterinsenkend, beugt Gallensteinen vor und regt den Gallenabfluß aus der Leber an. Die Artischocke ist außerdem reich an den Vitaminen C und B1, dem Provitamin A, sowie den Mineralien Eisen, Calcium und

Magnesium. Außerdem enthält sie das Kohlenhydrat Inulin, einen löslichen Ballaststoff, der für die Darmgesundheit sehr wertvoll ist und ein angenehmes Sättigungsgefühl vermitteln kann. .

---

Experteninterview:

## **„Wildpflanzen sind wahre Vitaminbomben – sie sind gesund und schmecken obendrein auch noch köstlich“**

**Es ist erstaunlich welche Schätze wildwachsende Pflanzen in der freien Natur oder in der Gartenecke bergen. Sie sind nicht nur vom Geschmack her wesentlich gehaltvoller, als unsere Kulturpflanzen, die vor allem auf Massenerträge hin gezüchtet werden, sondern auch noch immunstärkend und heilend. In MEDIZIN-WELT sagt Dr. Joachim Niklas, Experte für Wildpflanzen, wie man die Kostbarkeiten findet, sammelt und auf den Tisch bringt.**

**MEDIZIN-WELT:** Was haben Wildpflanzen, was Kulturpflanzen nicht haben?.

**Joachim Niklas:** Wir sind mit den Pflanzen gemeinsam seit ca. 3,5 Millionen Jahren groß geworden und haben mit ihnen zusammen ein gemeinsames Biotop der gegenseitigen Pflege, Heilung und Ernährung gebildet. Angesichts dieser langen Zeit ist das Verhältnis hervorragend aufeinander eingespielt. Das ursprüngliche Biotop bilden wir zusammen mit den Wildpflanzen. Diese haben mehr Inhaltsstoffe als Kulturpflanzen, weil der Boden, auf dem sie wachsen, in der Regel nicht ausgelaugt und künstlich gedüngt wurde, sondern durch die natürlichen Stoffkreisläufe und damit durch eine natürliche Düngung viel sinnvoller gepflegt wird. Kulturpflanzen nehmen durch die einseitige Landwirtschaft rapide an Inhaltsstoffen ab, eine Ausnahme bilden hier noch die biologisch erzeugten Obst- und Gemüsesorten. Jedoch auch sie reichen an die Wildpflanze nicht heran. Diese kommen aus einem viel komplexeren Biotop.



Dr. Joachim Niklas

**MW:** Was ist der Vorteil für die Ernährung?

**Niklas:** Wildpflanzen sind in der Regel wesentlich reicher an Kalzium und Eisen als Kulturpflanzen und ihre Grünmasse hat einen hohen Gehalt an biologisch hochwertigem Eiweiß. Fast alle Wildpflanzen sind geschmacklich „Charakterpflanzen“ – nicht zu vergleichen mit unseren Kulturpflanzen, aus denen mit dem Geschmack zusammen auch die wesentlichen Inhaltsstoffe weitgehend „weggezüchtet“ wurden. Typische Inhaltsstoffe der Frühjahrs-Wildpflanzen sind z.B. Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide, Harze, Inulin und viele mehr. Aus diesem Grund muß man in der Regel von den Wildpflanzen nur wesentlich kleinere Mengen essen, um die gleiche Menge an Wertstoffen zu sich zu nehmen.

### **Der Organismus baut aus „fremder“ Welt das eigene „Selbst“**

**MW:** Sind das die Gründe, weshalb gerade Wildpflanzen so heilkräftig sind?

**Niklas:** In zahlreichen altbewährten Gesundheitsrezepten aus der Volksmedizin werden diese Pflanzen sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt – mit großem Erfolg. Denn im Gegensatz zu den Kulturpflanzen, deren direkte Wirkung auf die Gesundheit eher beschränkt ist, sind besonders die wilden „Standard“-Frühjahrspflanzen immunstärkend, vitalisierend und entschlackend. Aus

diesem Grund empfiehlt sich eine Frühjahrskur mit Wildpflanzen. Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung synthetisiert und aufgenommen werden, wie Mineralstoffe, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Vitamine. So baut der Organismus aus „fremder“ Welt das eigene „Selbst“.

**MW:** Und wie wirkt sich die heute übliche Ernährung aus?

**Niklas:** Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen ist unser Darm mit abgelagerten Substanzen vollgestopft. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe und Bitterstoffe enthält, wird der Darm träge und kann den Nahrungsbrei nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern. Es findet keine geregelte „Entsorgung“ statt und es entstehen „Altlasten“. Durch die seit etwa drei Generationen bevorzugten Nahrungsmittel, wie Weißmehlprodukte, tierisches Eiweiß, weißer Zucker, sowie chemische Zusatzstoffe wird die Bildung von Säure im Körper begünstigt. Die Folge ist eine unvollständige Verdauung und die Bildung von Schleimablagerungen und Stoffwechselschlacken, deren Spaltprodukte durch das Blut aufgenommen und über die Leber entgiftet werden müssen. Neben der Belastung der Leber ist auch eine Verringerung der Immunabwehr die Folge. Dies ist nur einer der Wege, wie die Ablagerungen im Darm auf den gesamten Organismus einwirken. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, die blut- und darmreinigenden Kräfte der Frühjahrspflanzen in einer Kräuterkur zu nutzen. Bei intensiver Verwendung der Kräuter kann man bisweilen sogar sehen, daß das Blut heller wird.

**MW:** Haben wildwachsende Pflanzen auch mehr Vitamine?

**Niklas:** Wildpflanzen sind „Vitaminbomben“. Fast alle gängigen Frühjahrs-Wildkräuter enthalten mehr Vitamin C als die Zitrone. Auch bei den anderen Vitaminen stellen die Wildpflanzen selbst die kultivierten „Vorzeigepflanzen“ in den Schatten. Der Bärenklau enthält fünfmal so viel Vitamin C wie die Zitrone, die Vogelmiere dreimal so viel Karotin wie die Karotte. Dazu kommen bei fast allen auch noch besondere Heilwirkungen.

### **Der gemeine Rotklee hilft gegen Husten und Rheuma – und liefert sogar Sauerkraut**

**MW:** Aber weshalb soll ausgerechnet auch der gemeine Rotklee auf dem Speisezettel so heilkräftig sein – wie ißt man den?

**Niklas:** Er ist besonders eiweißreich. Ein heißer Aufguß des blühenden Krautes wirkt gegen Husten, Rheuma und Verdauungsstörungen. In den Pflanzen sind Vitamin C und E, Karotin, ätherische Öle und andere wertvolle Stoffe enthalten. Der Rotklee ist auch deshalb so klasse, weil er krebsprotectiv wirkt und die für die Frauen in den Wechseljahren so wichtige östrogenartige Wirkweise hat, die viele der gefürchteten Menopausen-Probleme verringern können. Blätter und junge Blütenköpfchen kann man von April bis Oktober sammeln und zusammen mit anderen Kräutern als Salat und Gemüse verwenden. Der Rotklee eignet sich auch gut zum Trocknen oder Einsäuern.

**MW:** Sind Wildgemüse auf dem Speisezettel vor allem billige Lückenbüßer für Rezepte der Armeleuteküche oder schmecken sie auch?

**Niklas:** Brennnessel, der würzig riechende Gundermann - auch Gundelrebe oder Katzenminze genannt - Löwenzahn & Co. scheinen es wirklich gut mit uns zu meinen, denn sie sind nicht nur gesund, sondern schmecken obendrein auch noch köstlich: Wer das herzhaftes Aroma der Suppen, Salate, Gemüsebeilagen und Desserts, die sich aus diesen Pflanzen zaubern lassen, einmal auf der Zunge gespürt hat, wird es so leicht nicht wieder vergessen und unter Garantie zum Wildgemüse-Fan werden. Aber wie gesagt – sie haben Charakter - Eigengeschmäcke in der Intensität von Sellerie sind häufiger als die von Spinat. Deshalb erfordern sie manchmal eine besondere Zubereitung und Kombination.

### Wie man Wildgemüse findet und erntet

**MW:** Ist es nicht schwierig, Wildgemüse zu finden und zu ernten?

**Niklas:** Der Einsteiger kann sich schnell das Wissen über ca. 20 wohlschmeckende Pflanzen aneignen, die in Mitteleuropa häufig vorkommen. Der Sammelzeitpunkt stimmt aber leider oft nicht überein mit der Wachstumsphase, in der die Pflanzen am leichtesten zu bestimmen sind. Gerade die jungen Pflanzen im Frühjahr sind es, die als Salat den Gaumen zum Jauchzen bringen. Aber die haben halt noch keine Blüte! Also: Nicht pflücken, weiter beobachten und lernen. Im nächsten Jahr kommen sie meist an derselben Stelle wieder. Was man sich am besten von einer Pflanze merken kann, ist gar nicht unbedingt das Aussehen, sondern der Geschmack. Deshalb sollte man auch die älteren, aber dafür eindeutig bestimmbareren Pflanzen probieren, selbst wenn sie schon etwas bitter sind. Dies hilft oft ungemein bei der Bestimmung des nächstjährigen Nachwuchses. Auch den Geruchssinn kann man einsetzen, denn viele Wildkräuter haben einen charakteristischen Duft, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Fast alle Pflanzen brauchen Schutz. Man sollte also ein gutes Bestimmungsbuch mit auf die Wanderung nehmen. Das ist besser, als die Pflanzen zu ernten und sie nach der Heimkehr in den Abfalleimer zu werfen, weil es doch nicht die richtigen waren. Bei den gängigen essbaren Wildpflanzen ist eine Verwechslung mit giftigen oder mit geschützten Pflanzen sehr unwahrscheinlich. Aber auch die (noch) nicht geschützten Pflanzen sind Lebewesen. Man sollte sie nicht sinnlos aus ihrem Lebensraum entfernen.



**MW:** Welches sind die gängigsten Sorten – also die am ehesten verfügbaren?

**Niklas:** Auf der Wiese sind es Gänseblümchen, Gundermann, Sauerampfer und Löwenzahn. Im Wald ist der Bärlauch zu Hause und wird immer bekannter in unseren Küchen. Der Giersch ist in Verruf als lästiges sogenanntes Unkraut und wächst mit Vorliebe unter Obstbäumen. Ansonsten gedeihen im Garten Brennnessel, Gänsefuß, Hirtentäschel, Knopf- oder Franzosenkraut und Vogelmiere. Am und im Wasser sind es Brunnenkresse, Beinwell, Hopfen und die leckeren Wasserlinsen. Und am Wegrand findet man die Wegericharten, Malven und den Mauer-Doppelsame oder Mauersenf, der auch als wilder Rucola bekannt ist, fast ganzjährig. Dazu kann man im Frühjahr die zarten Blätter der Schafgarbe und der Taubnessel ernten.

**MW:** Was sollte man als Sammler besonders beachten?

**Niklas:** Auch in der Natur ist nicht alles nur gesund. Wälder werden oft vom Flugzeug aus gegen Borkenkäfer gespritzt. Eine Belastung durch Industriebetriebe ist vielfach auch in natürlich wirkenden Gegenden vorhanden. In der Umgebung stark befahrener Straßen ist der Boden mit Schwermetallen belastet. Die globale Verschmutzung und ihre Ablagerungen betreffen die Natur und die Felder gleichermaßen. Mit dieser sogenannten Hintergrundverschmutzung müssen wir leider leben. Auf sie können wir bei der Wahl unserer Sammelregion kaum Rücksicht nehmen. Wohl aber können wir lokal stärker belastete Gebiete meiden.

### **Welche Vorsichtsmaßnahmen man beachten muß**

**MW:** Welche sind das?

**Niklas:** Auf intensiven Schafweiden sollte man insbesondere in der Nähe der Tränken wegen des Leberegels nicht sammeln. Immer häufiger wird auch der Fuchsbandwurm als Risikofaktor für Wildpflanzensammler genannt. Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit des Fuchses, der die Maus als Zwischenwirt hat. Der Mensch ist für diesen Bandwurm nur ein schlechter Ersatz, deswegen ist die Infektionsgefahr nicht besonders groß. Wenn man die Losung der Füchse erkennt, sollte man in deren unmittelbarer Nähe nicht sammeln. Wenn man ganz sichergehen will, sammelt man nur Pflanzenteile ab 30 Zentimeter über dem Boden. Sammeln sollten wir auch nicht neben Autobahnen, in der Einflugschneise von Flugplätzen, in innerstädtischen Parks, wo die Hunde ausgeführt werden, sondern dort, wo sich auf dem Bärenklau die unterschiedlichsten Insekten tummeln, wo im klaren Wasser verschiedene Fischarten und Wasserkäfer schwimmen. Also auf nicht mineralisch gedüngten Wiesen, in Auwäldern, Mischwäldern, auf mehrjährigen Brachflächen. Das Sammelgut sollte in jedem Fall gründlich gewaschen werden, besonders, wenn man es als Salat zubereiten möchte.

**MW:** Muß man nicht besonders vorsichtig sein beim Sammeln in Gewässern, nachdem viele doch stark verschmutzt sind?

**Niklas:** Bei den Wasserpflanzen ist tatsächlich besondere Vorsicht geboten: Nur wenn man sicher ist, daß das Wasser nicht durch schädliche Einleitungen vergiftet ist, sollte man daraus Pflanzen ernten. Bei größeren Flüssen in Mitteleuropa ist grundsätzlich Vorsicht geboten, auch wenn die nächste Einleitungsstelle viele Kilometer weit entfernt liegt. Das betrifft auch häufiger überflutete Auwälder, weil sich hier unter anderem toxische Schwermetalle und langlebige organische Substanzen mit den Schwebstoffen abgelagert haben können.

**MW:** Und wie schützt man sich vor Giftpflanzen?

**Niklas:** Grundsätzlich sollte man Pflanzen meiden, die man nicht ganz sicher bestimmen kann, insbesondere Doldenblüter, da in dieser Familie leicht Verwechslungen mit giftigen Arten, z.B. dem Schierling auftreten können. Auch bei unbekanntem Pflanzen mit Milchsaft sollte man Vorsicht walten lassen.

## **Nicht in Plastiktüten sammeln – aromatische Kräuter frisch verwenden**

**MW:** Gibt es besondere Tips dafür, wie gesammelt werden sollte?

**Niklas:** Für starke Wurzeln ist ein stabiles großes Messer oder eine kleine Handschaufel ideal. Blätter lassen sich entweder mit den Fingernägeln abknipsen oder man benutzt

ein Taschenmesser. Für den Transport ist alles geeignet, was den Pflanzen Luft und Schatten verschafft. Also, wie beim Pilzesammeln, keine Plastiktüten verwenden. Körbe sind schon besser. Ideal sind die Stoffbeutel, in denen wir auch unseren Einkauf aus dem Supermarkt mit nach Hause nehmen. So lassen sich die Pflanzen getrennt nach Arten transportieren. Das ist auch deshalb empfehlenswert, weil man eine bessere Endkontrolle hat, ob nicht doch vielleicht ein falsches Kräutlein dabei ist. Wenn man die Beutel nach der Ernte befeuchtet, halten sich auch zarte Blätter frisch.

**MW:** Wie bereitet man Wildgemüse zu – so wie Gartengemüse auch?

**Niklas:** Mehrmaliges gründliches Waschen sollte selbstverständlich sein. Geschnitten werden die Kräuter in unterschiedlicher Weise, aber grundsätzlich auf einem feuchten Brettchen – denn schließlich sollen ihre Aromastoffe nicht das Brett, sondern später unser Gericht würzen. Wenn wir die Pflanzen – z. B. für einen Salat – nach Arten getrennt gesammelt haben, können sie auch gleich „artgerecht“ zerkleinert werden: Die Brennnessel wird besonders klein gehäckselt, damit die Brennhaare unseren Gaumen nicht belästigen können. Die besonders würzigen Kräuter wie Schafgarbe, Spitzwegerich und Gundermann werden ebenfalls klein gehackt und dann gleich in die Salatsoße gegeben, damit sie ihr Aroma nicht verlieren. Die klein gehäckselte Brennnessel sollte kräftig untergemischt werden, um auch die letzten Brennhaare zu inaktivieren.

## **Wildgemüse findet man das ganze Jahr über – sogar im Winter unter Schnee und Laub**

**MW:** Findet man Wildgemüse ganzjährig – oder wann ist Schluß damit und welches sind die letzten?

**Niklas:** Wildgemüse findet man das ganze Jahr über, aber vor allem aber im Frühjahr. Dies ist die Zeit, wo bei den mehrjährigen Kräutern die in der Wurzel abgelagerten Wirkstoffe und Mineralien wieder hervorgeholt werden und in Blätter und Blüten wandern. Wenn die Pflanzen dann älter werden, wird ihr Geschmack in der Regel strenger. Aber nach der ersten Mahd kann man wieder junge zarte Pflanzen finden. Man kann auch im Sommer frisch gekeimte Pflanzen finden, die aus den diesjährigen Samen austreiben. Manche Pflanzen halten sogar es über den Winter unterm Schnee aus, wie die Vogelmiere und die Brunnenkresse. Man sollte also den Sammelkalender, der für die meisten Pflanzen Hauptzeiten angibt, nicht ganz so ernst nehmen. Die ersten Brennesseltriebe findet man sogar schon im Februar unter dem Laub von Obstbäumen. Die folgenden Pflanzen kann man von Frühjahr bis Herbst ernten: Gänseblümchen, Klee, Brunnenkresse, Wasserlinsen, Vogelmiere, und die Wegericharten.

## **Wildkräuter sind keine „Unkräuter“**

**MW:** Sollte man Wildkräutern eine Ecke im heimischen Garten überlassen, um sie ständig zur Verfügung zu haben?

**Niklas:** Man sollte vor allem aufhören, die Wildkräuter als Unkraut zu betrachten. Denn sie wachsen ja ohnehin im Garten. Und interessanterweise sind fast alle sogenannten Gartenunkräuter leckere Gemüse, z.B. das Franzosenkraut. Wenn man mal einen Spinat aus den Pflanzen vor der Blüte gemacht hat, wird man ohnehin ein paar zur Samenreife kommen lassen, damit der Nachschub funktioniert. Natürlich können Sie die Samen der meisten Pflanzen auch im Handel beziehen. Im Zweifelsfall sammelt man aber die Samen besser selbst und sät sie dann aus, am besten zu dem Zeitpunkt, an dem die Samen auch von Natur aus sich ein Plätzchen im Boden suchen würden.

**MW:** Jetzt ist gerade Löwenzahnzeit – wie bereitet man den zum Essen zu?

**Niklas:** Der Löwenzahn ist der „Renner“ in der Salatschüssel. Wer glaubt, das Ernten sei schwierig, irrt. Man kann ein Stück unterhalb des Blattansatzes die Wurzel durchstechen und hat dann die ganze Blattrosette in der Hand. Jetzt kann man die Blätter mit der einen Hand bündeln, wobei die alten, trockenen fast von selbst herausrutschen, und mit der anderen Hand das Wurzelstück mit den alten, kurzen Blättern abtrennen. Keine Angst, die Pflanze treibt wieder aus und wir verwenden natürlich auch das Wurzelstück – entweder im Salat oder als Brotaufstrich. Dazu raspeln wir es und vermischen es mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz zu einer Paste.

## **Leckere Varianten für die Zubereitung des Löwenzahns**

**MW:** Gibt es eigentlich nur eine Art von Zubereitung für diese weit verbreitete Wildpflanze?

**Niklas:** Nein, es gibt schon mehrere. Eine mediterrane Variante, die besonders bei den etwas älteren, bitterstoffreicheren Pflanzen angewendet wird, ist die des kurzen Blanchierens, wobei die Bitterstoffe im Wasser bleiben. Die Blätter werden dann auf einer Platte flach ausgebreitet und mit Olivenöl und Zitrone überträufelt. Diese mediterrane Salat-Zubereitung bietet sich übrigens für viele Blattgemüse an, u. a. auch für das Knopfkraut und für das Laub der Roten Bete. Und die Blüte – frittiert in Teig, mit etwas Honig - das ist auch etwas für die verwöhntesten Kinder. Oder machen Sie mit Zucker ein Gelee daraus, das ergibt einen leckeren Nachtisch.

**MW:** Wie schmeckt er, außer bitter, und was ist seine gesundheitliche Wirkung?

**Niklas:** Beim Löwenzahn sind es tatsächlich die Bitterstoffe, die bei empfindlichen Gemütern eine Sonderbehandlung erforderlich machen können, vor allem, wenn die gesammelten Pflanzen schon älter sind. Nach der Blüte sind die einzelnen Pflanzen unterschiedlich bitter – man muß sie beim Sammeln probieren. Je bitterer die Pflanzen werden, desto geringer wird ihr Anteil in unserem Wildkräutersalat. Entbittern kann man die Pflanzen durch Einlegen (30 Minuten) in Salzwasser, bzw. bei der Wurzel 5–10-minütiges Kochen und anschließendes Abgießen.

Löwenzahnwurzeln enthalten bis zu zehn Prozent Bitterstoffe, dazu Saponine, Gerbstoffe und Mineralien, vor allem Natrium und Kalium. Der Löwenzahn ist außerdem reich an Provitamin A und D, Vitamin C, E und B und enthält außerdem Zink. Löwenzahn bringt den ganzen Körper in Schwung. Er wirkt vor allem auf die Leber und wird auch gegen Gallenleiden bis hin zur Behandlung von Gallensteinen und Gelbsucht eingesetzt. Eine vierwöchige Löwenzahnkur zweimal jährlich kann die Bildung von Gallensteinen verhindern.

### **Der Löwenzahn ist der Renner in den Salatschüsseln des Frühjahrs und des Sommers**

**MW:** Er soll auch blutreinigend wirken, stimmt das?

**Niklas:** Ja, das ist richtig. Die weiteren Anwendungsgebiete reichen von Diabetes über Blutreinigung, Magen-Darmlleiden, Nieren- und Blasenentzündung bis hin zur Behandlung von Bettnässen und Hämorrhoiden. Außerdem wirkt Löwenzahn entgiftend, wundheilend, ausleitend und entzündungshemmend. Auch bei Rheuma und Gicht, bei Hautkrankheiten und zur Rekonvaleszenz ist er einsetzbar.

Der Löwenzahn ist jedenfalls der „Renner“ in der Salatschüssel. Zumindest vor der Blüte. Mit zunehmendem Alter der Pflanzen kann man dann den Anteil im Salat beliebig reduzieren. Für Heilzwecke ist es sinnvoll, die Wurzel zusammen mit der jungen Blattrosette zu sammeln, also spätestens bis in den Mai. Während die Blätter vor allem Vitamin C und Karotin enthalten, sind in der Wurzel bis zu 40 Prozent des für die Verdauung wertvollen Pflanzenfaserstoffes Inulin enthalten, 20 Prozent Zucker und dazu viele wertvolle Vitamine und Mineralien. Die Blüte erhält ihren Nährwert hauptsächlich durch wichtige Spurenelemente.

**MW:** Welches ist ihr Lieblingsrezept von der grünen Wiese?

**Niklas:** Der einfache Löwenzahnsalat. Mit etwas Zitrone, Balsamessig, Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch, angereichert mit Doppelsame, also wildem Rucola und Knoblauchrauke, Brennesseln dazu Vogelmiere und Beinwell. Und außerdem gebe ich dazu eine Spur Spitzwegerich und Schafgarbe.

**MW:** Herr Niklas, haben Sie herzlichen Dank für dieses Gespräch.

\*

Dr. Joachim Niklas ist Agrarbiologe und leitet seit fünf Jahren Fortbildungsseminare zum Thema eßbare Wildpflanzen. Dazu hat er diverse Publikationen veröffentlicht, u.a. das im Trias-Verlag erschienene Buch „Wildgemüse: mehr als eine gesunde Alternative“. Es erscheint jetzt als E-Buch unter [www.semmonia-herba.de](http://www.semmonia-herba.de), der Netzseite von Niklas' Produktionsstätte für Kräuternahrung. Vor einigen Jahren hat er die Achillea Wildnisschule (Achillea = Schafgarbe) mitbegründet, in der Kurse zu Überlebenstechniken der Naturvölker angeboten werden.

Der Autor ist außerdem Geschäftsführer eines Planungsbüros für Naturnahe Abwasserreinigung ([www.oekotec-gmbh.com](http://www.oekotec-gmbh.com)). Niklas engagiert sich zudem in der Nichtregierungsorganisation, „BürgerLand e.V.“ für nachhaltige Entwicklung in der Region „Hoher Fläming“ im Südlichen Brandenburg. Seine Doktorarbeit verfaßte Niklas über den Einfluß der Tierwelt auf die Gesundheit von Obstbäumen.

### **Der Autor**

Sie erreichen Arnulf H. Clarenbach unter [a.clarenbach@medizin-welt.info](mailto:a.clarenbach@medizin-welt.info).

Die Texte, die in MEDIZIN-WELT veröffentlicht werden, sind sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in MEDIZIN-WELT-Beiträgen gemachten theoretischen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.