

Georg Marutschke

Ona GÜNZELS

Wildkräuterfibel

Die Wiederentdeckung
vergessener Helfer

Inhalt

Kräuterheilerin Karoline Günzel	7
Georg, ein Enkel von Oma Günzel	9
Doktor Wald	11
Einführung	13

I. Was man über Wildkräuter wissen sollte 17

Grundlegendes über Wildkräuter	17
Für alle Gartenbesitzer oder Naturfreunde	18
Erntetermine der Wildpflanzen	19

II. Porträts ausgesuchter Wildkräuter 21

Ackerwinde	22	Sauerklee	50
Bärlauch	24	Schafgarbe	52
(Große) Brennnessel	26	Scharbockskraut	54
Franzosenkraut	28	Schlüsselblume	56
Gänseblümchen	30	Spitzwegerich	58
Giersch	32	Taubnessel	60
Holunderbeeren	34	Topinambur	62
Huflattich	36	Vogelmiere	64
Johanniskraut	38	Weidenröschen	66
(Echte) Kamille	40	Weißer Gänsefuß / Melde	68
Knoblauchrauke	42	Wilde Malve	70
Löwenzahn	44		
Lungenkraut	46		
Sauerampfer	48		

Weitere essbare Wildkräuter	72
Farbabbildungen der Wildkräuter	73

III. Heilen mit Wildkräutern	81
Gesundheitserlebnisse	83
Herz-Kreislauf-Beschwerden	84
Migräne / Verdauungsstörungen	85
Rheuma	86
Schlaganfall	87
Oma Günzels Gesundheitsberichte und Ratschläge	89
Heilwirkungen ausgesuchter Wildkräuter	96
IV. Kochen mit Wildkräutern	99
Warme Speisen	101
Reis-Früchte und Wildkräuter	101
Bratkartoffeln mit Wildkräutern	102
Kartoffeln, Möhren und gedünsteter Fisch	103
Bratkartoffeln mit Wildkräuter-Omelett	104
Wildkräuter-Spinat mit Pellkartoffeln	105
Rezeptvorschläge für Salate	106
Wildkräuter-Salat	106
Tomaten-Wildkräuter-Salat	107
Mein Lieblingssalat	108
Frühlingsalate	109
Scharbockskrautsalat	109
Bärlauchsalat	110
Sommersalate	111
Johanniskraut-Salat	111
Vogelmiere-Salat	112
Herbstsalate	113
Schafgarbe-Salat	113
Sauerampfer-Salat	114
Wintersalate	115
Topinambur-Salat	115
Wurzel-Salat	116
Schlusswort	117

Einführung

Sie allein sind für Ihr Leben verantwortlich – und daher sollten Sie die Organisation Ihres Lebens auch bewusst bestimmen. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dafür einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, der Ihnen helfen soll, bis ins hohe Alter ein ausgefülltes und von Krankheiten befreites Leben zu führen. Der Beitrag, den Wildkräuter zu einem gesunden Leben leisten, steht bei diesem Buch zwar im Mittelpunkt, doch möchte ich an dieser Stelle auch betonen, dass daneben einige grundlegende Verhaltensweisen wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung sowie die Pflege der Seele eine entscheidende Rolle spielen.

Bluthochdruck, Übergewicht und Herzkreislaufbeschwerden sind beispielsweise eine wichtige Ursache für vorzeitige Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose), deren Folgen Herzinfarkte, ein Schlaganfall, Diabetes, Nierenschäden und andere Verschlusskrankheiten sein können. Dabei ist es so einfach, seinen Körper fit und gesund zu halten. Ich möchte Ihnen in diesem Zusammenhang zunächst eine ausgewogene, gesunde Ernährung empfehlen: Mahlzeiten sollten immer mit Obst oder Salat beginnen, da dies sich einmal positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt und man zum anderen durch den Genuss von Rohkost einen schnelleren Sättigungsgrad erreicht. Besonders zu empfehlen sind hier Äpfel, Möhren, rote Beete, Sellerie, Paprika oder Bananen, die ideal durch etwa zwanzig Prozent Grünanteil aus Wildkräutern und Salaten ergänzt werden können, wobei Bio-Blätter lediglich einen Ersatz für die Wildkräuter darstellen sollten, wenn beispielsweise aufgrund der Jahreszeit keine Kräuter verfügbar sind. Auf keinen Fall sind Bio-Salate jedoch in ihrer Wirkung vergleichbar mit Wildkräutern, doch als Ersatz sind natürlich auch sie, frische Sellerieblätter, Petersilie, Kohlrabiblätter, Möhrenkraut oder Ähnliches geeignet. Hier sollten Sie beim Kauf allerdings lieber mehrmals nach der Herkunft fragen und womit gedüngt wurde, um auch tatsächlich hochwertige Nahrungsmittel mit wertvollen

Inhaltsstoffen verzehren zu können. Unbedingt verzichten sollten Sie ferner auf Alkohol, Nikotin, Kaffee, tierisches Fett („Fett macht fett“), Fleisch, Salz, Zucker, zuckerhaltige Getränke und Backwaren – und spätestens schon nach zwei bis drei Monaten können Sie erste Erfolge verzeichnen.

Eine gute und gesunde Sättigung erreichen Sie ebenfalls mit Ballaststoffen wie Vollkornbrot. Doch sehen Sie sich hierbei nach einen guten Bäcker um, der noch nach altem Standard Brote oder Brötchen zubereitet. Sollten Sie Ihre Ernährung nicht von heute auf morgen vollständig umstellen können, so rate ich Ihnen, den Gerichten, wie z. B. Spinat, nach dem Kochen und nach einer Abkühlphase – um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten – eine ordentliche Hand voll klein geschnittener Wildkräuter beizugeben. Dasselbe gilt natürlich auch für andere Gerichte wie Nudeln mit Tomatensoße oder Tomatenscheiben und so weiter.

Schließlich möchte ich es nicht versäumen, einen besonders wichtigen Punkt anzusprechen: Wenn eine Krankheit, für die man Medikamente verordnet bekam, gelindert ist, sollte man unbedingt überlegen, ob man – *jedoch nur nach Absprache mit dem Arzt! Wildkräuter können keinesfalls Medikamente ersetzen, die Sie vom Arzt verordnet bekommen haben!* – auf einige Arzneimittel verzichtet. Denn der gesundheitsfördernde Effekt chemischer Medikamente ist mit dem Abklingen der Krankheit definitiv nicht mehr gegeben. Im Gegenteil, die chemischen Inhaltsstoffe schaden nun dem Körper und belasten ihn mit Giftstoffen, die erst mühsam wieder ausgeschieden werden müssen. Gerade hier bietet sich, zumindest zur Nachbehandlung, die Therapie mit Wildkräutern an, zu denen ich Ihnen im Kapitel „Heilen mit Wildkräutern“ einige Anregungen geben möchte. Weiter finden Sie auch bei jedem Pflanzenporträt eine kurze Auflistung von Beschwerden, die mit dem jeweiligen Kraut behandelt werden können.

Nutzen Sie ferner jeden Tag für einen strammen Spaziergang an der frischen Luft und zum Sammeln von Wildkräutern. So sind Sie in Bewegung und können beobachten, wie sich Ihre Lebensgewohnheiten nach einiger Zeit umstellen und Sie sich jeden Tag auf Ihren Spaziergang freuen. Generell ist körperliche Bewegung sowie vielleicht sogar ein – auf die individuellen Möglichkeiten abgestimmtes – Fitnessprogramm in

jedem Fall sinnvoll, um den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Ebenfalls ausgesprochen wichtig ist es in meinen Augen, sich um seine Seele zu kümmern. Damit meine ich, sich beispielsweise von allem zu trennen, was einen nicht glücklich macht. Suchen Sie Ihre innere Ruhe und Frieden. Gönnen Sie sich stattdessen lieber viel Spaß, Gespräche und Spiele mit anderen oder Sport in einem Verein, um sich auch einen Freundeskreis aus Gleichgesinnten zu schaffen, mit denen Sie sich austauschen können über die Themen, die für Ihr Leben tatsächlich relevant sind.

Genauso bedeutsam ist es, hilfsbereit und freundlich zu anderen Menschen zu sein oder dem Partner und Freunden nie lange etwas nachzutragen. Machen Sie lieber die ersten Schritte zur Versöhnung – und entlasten Sie Ihre Seele.

Dieses Buch soll kein medizinisches Wissen vermitteln. Ich möchte lediglich aufzeigen, was wir alle selbst gegen unsere Beschwerden und Krankheiten tun können und was auch mir geholfen hat. Es sollte uns zum Nachdenken anregen. Denn wenn man gesund ist und es einem gut geht, hat man tausend Wünsche, wenn man dagegen schwer krank ist nur einen: Die Gesundheit!