

Claudia Ritter

Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel

Gemüse, Früchte und Getreide – von Ackerbohne bis Zwiebel
Pflanzenkunde, Heilanwendungen und Rezepte



A T VERLAG

Inhaltsverzeichnis

- 9 Die Idee zu diesem Buch
- 11 Evolution und Ernährung in Mitteleuropa
- 15 Die pflanzlichen Wirkstoffe

Die Pflanzen von A bis Z

- 28 Ackerbohne (*Vicia faba*)
- 31 Amaranarten (*Amaranthus* spp.)
- 34 Ampfer (*Rumex* spp.)
- 38 Apfel (*Malus domestica*, *Pirus malus*)
- 42 Berberitze (*Berberis vulgaris*)
- 46 Birne (*Pyrus communis*)
- 50 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*, *Satureja montana*)
- 53 Brennnessel (*Urtica dioica*)
- 58 Brombeere (*Rubus fruticosus*)
- 62 Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)
- 65 Dill (*Anethum graveolens*)
- 69 Dinkel und Grünkern (*Triticum spelta*)
- 72 Dost, Echter (*Origanum vulgare*)
- 77 Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
- 81 Eberraute (*Artemisia abrotanum*)
- 85 Einkorn (*Triticum monococcum*)
- 88 Emmer (*Triticum dicoccum*)
- 91 Erbse, Gartenerbse (*Pisum sativum*)
- 94 Erdbeere (*Fragaria* × *ananassa* und *Fragaria vesca*)
- 99 Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 103 Gartenmelde (*Atriplex hortensis*)
- 106 Gemüsekohl (*Brassica oleracea*)
- 111 Gerste (*Hordeum vulgare*)
- 115 Giersch (*Aegopodium podagraria*)
- 118 Gurke (*Cucumis sativus*)
- 121 Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)
- 124 Hafer (*Avena sativa*)
- 128 Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*)
- 130 Hagebutte (*Rosa canina*)
- 134 Hasel (*Corylus avellana*)
- 139 Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)
- 143 Himbeere (*Rubus idaeus*)
- 147 Hirse (*Panicum miliaceum*)

150	Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)
155	Honig
159	Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>)
163	Johannisbeere, Rote und Schwarze (<i>Ribes rubrum</i> , <i>Ribes nigrum</i>)
168	Karotte (<i>Daucus carota</i>)
172	Kartoffel (<i>Solanum tuberosum</i>)
175	Kirsche (<i>Prunus avium</i>)
179	Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)
183	Kopfsalat (<i>Lactuca sativa</i>)
186	Kümmel (<i>Carum carvi</i>)
190	Kürbis, Gartenkürbis (<i>Cucurbita pepo</i>)
194	Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)
198	Lein (<i>Linum usitatissimum</i>)
202	Liebstockel (<i>Levisticum officinale</i>)
206	Linsen (<i>Lens esculenta/Lens culinaris</i>)
209	Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>)
212	Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)
216	Mangold (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>)
220	Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>)
223	Pastinake (<i>Pastinaca sativa</i>)
227	Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)
231	Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)
235	Pfirsich (<i>Prunus persica</i>)
239	Pflaumen und Zwetschgen (<i>Prunus domestica</i>)
242	Pilze
248	Porree, Lauch (<i>Allium porrum</i>)
251	Portulak (<i>Portulaca oleracea</i>)
254	Preiselbeere (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)
257	Quitte (<i>Cydonia oblonga</i>)
260	Radieschen (<i>Raphanus sativus</i> var. <i>sativus</i>)
262	Rettich (<i>Raphanus sativus</i>)
266	Rhabarber (<i>Rheum rhabarbarum</i> , <i>Rheum palmatum</i>)
270	Roggen (<i>Secale cereale</i>)
273	Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)
278	Rote Bete (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>curenta rubra</i>)
281	Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)
286	Sanddorn (<i>Hippophae rhamnoides</i>)
290	Schlehe (<i>Prunus spinosa</i>)
295	Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)
297	Schwarzwurzel (<i>Scorzonera hispanica</i>)
300	Sellerie (<i>Apium graveolens</i>)
303	Senf, Weißer (<i>Sinapis alba</i> , <i>Brassica alba</i>)
307	Sonnenblume (<i>Helianthus annuus</i>)
310	Stachelbeere (<i>Ribes uva-crispa</i>)

313	Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)
317	Wacholder (<i>Juniperus communis</i>)
321	Walnuss (<i>Juglans regia</i>)
326	Wegericharten (<i>Plantago</i> spp.)
330	Wegwarte (<i>Cichorium intybus</i>)
334	Weintraube (<i>Vitis vinifera</i>)
340	Weißkohl (<i>Brassica oleracea</i> convar. <i>capitata</i> var. <i>alba</i>)
344	Weizen (<i>Triticum aestivum</i>)
348	Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)
352	Wurzelpetersilie (<i>Petroselinum Radix</i>)
355	Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)

Anhang

359	Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung
360	Überblick über bedeutende alte Naturheilärzte, Botaniker und ihre Schriften
364	Indikationsverzeichnis
372	Literaturverzeichnis
375	Bezugsadressen für Saatgut, Pflanzen, Kräuter und Arzneien
376	Dank





Gerste

Hordeum vulgare

»Willst du Gerste, Erbsen, Zwiebeln dick,
so säe sie nach St. Benedikt [21. März].«
Bauernregel

Mythologie, Wissenswertes

In der ägyptischen Hochkultur war das Getreide Sinnbild der Muttergöttin Isis, die alle ägyptischen Göttinnen in sich vereinte. Bei den Ausgrabungsarbeiten am Grab des Pharaonenkönigs Tutanchamun fand Howard Carter als Symbol der Auferstehung eine Figur des Osiris, des Gemahls der Isis, die mit Sand gefüllt war, in den Gerste gesät war, die später keimte. Der altgriechische Dichter Homer nannte in der Odyssee »das Mark der Männer«, die Gerste, die man für Götter, Menschen, Rösser und Stiere für die Fahrt nach Troja mitnahm: »Schütte mir auch noch Mehl in wohlgeheftete Schläuche, zwanzig volle Maß feingemahlener Gerste.«

Es liegt nahe, dass in der Sympthiemedizin die Gerste zur Vertreibung des Gerstenkorns – einer akuten Entzündung des Augenlids, ausgelöst durch eine Bakterieninfektion – verwendet wurde. BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000) hat aufgezeichnet, dass man dazu einige Gerstenkörner stehlen muss, sie ins Feuer werfen und dann ums Haus laufen soll, damit man das Knistern der verbrennenden Gerste nicht hört. Und das Vieh kann man vor Seuchen schützen, wenn man es in der Christnacht vom 24. auf den 25. Dezember mit Gerstenstroh füttert, heißt es.

Die Geschichte der Gerste lässt sich etwa 12 500 Jahre zurückverfolgen und beginnt in Vorderasien. Die Kulturform hat sich erst 6500 v. Chr. aus der Wildgerste (*Hordeum spontaneum*) entwickelt. Nach Einkorn und Emmer war die Kulturform der Gerste das dritte Korn, das ab der Jungsteinzeit in Mitteleuropa als Nahrungsgetreide diente und erst im Mittelalter durch den Roggen als Brotgetreide abgelöst wurde. Da ein Gerstenkorn eine relativ konstante Größe hat, bildete es bei den indoger-



Die weit über die Ähre hinausragenden Grannen sind mit kleinen Widerhäkchen besetzt, die beim Vorbeistreichen von Tieren am Fell hängen bleiben, womit die Körner eine natürliche Verbreitung finden. Die Gerstenähren werden meist so schwer, dass sie sich nach unten neigen (oben links).

manischen Völkern das kleinste Gewichts- und Längenmaß.

Es sind noch einige Rituale und Zeiten zum Säen überliefert: Gerste soll bei zunehmendem Mond gesät werden, aber nicht in der ersten Aprilhälfte, dann bliebe sie klein. Als günstige Saattermine werden auch der Gründonnerstag oder der 1. Mai genannt. In Oberfranken ging man am Aschermittwoch auch deshalb ins Wirtshaus, um »die Gerste einzunetzen« – man erhoffte mit dem Biergenuss eine gute Ernte (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000).

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Garste, Gaste, Gerschn, Gerst, Gecmen

Nach Krünitz könnte der Ursprung des Namens Gerste von der römischen Göttin des Ackerbaus, Ceres, oder vom deutschen Wort Gras herkommen, das im Angelsächsischen sowohl *Graes* als auch *Gears* und im Holnändischen *Gaars* lautet.

Aus alten Kräuterbüchern

Die Gerste wird bei Theophrast, Galen und den Hippokratikern aufgeführt und war für sie ein wichtiges diätisches Heilmittel. Die »Ptisane«, ein durch wiederholtes Einweichen und Zerstoßen der Hülse zubereitetes Dekokt, wurde den Kranken gereicht. Um den Geschmack zu verbessern, setzte man Salz, Öl, Dill oder Lauch zu. Hippokrates lobte sie »in hitzigen Krankheiten« oder mit Honig vermischt als Gerstenschleim bei Atemwegserkrankungen.

Die Äbtissin vom Rupertsberg, Hildegard von Bingen, riet, Gerstenwasser als diätische Nahrung zur Versorgung der Kranken zu kochen, die so geschwächt sind, dass sie keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen können. Dazu hat sie das untenstehende Rezept hinterlassen.

Der arabische Arzt Ibn Butlan schrieb über die Gerste (*Ordeum*): »Die Gerste ist von kalt-trockener Natur zweiten Grades. Am besten ist sie frisch und nicht abgestanden, großkörnig und hellblond. Sie ist dadurch hilfreich, dass sie die Fähigkeit zur Ausscheidung rasch fördert und unterstützt. Der geringförmige Schmerz, den sie verursachen kann, lässt sich vermeiden, wenn man sie geröstet verwendet« (UBUBCHASYM 1980).

Pflanzenkunde

Die einjährige Gerste gehört zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Mit einer Vegetationsperiode von nur 110 Tagen kann sie sowohl als Sommer- als auch Wintergetreide angebaut werden. Sie wird überwiegend als Wintergerste angebaut und als Tierfutter, zur Herstellung von Nahrungsmitteln wie Graupen, Grütze und Malzkaffee verwendet, während die Sommergerste häufig als Braugerste angebaut wird. Die Halme sind relativ kurz, die reifen Ähren neigen sich häufig schwer nach unten. Gerste wächst am besten auf fruchtbaren, tiefgründigen Lehmböden mit ausreichender Wasserversorgung. Von allen Getreidearten besitzt sie die größte Anpassungsfähigkeit an klimatische Bedingungen und wächst bis auf 4000 Meter Höhe.

Die meisten Sorten sind bespelzt und die Spelzen mit dem Korn verwachsen. Damit müssen sie für die Herstellung von Graupen oder Rollgerste durch das Schmirgeln der Körner auf Mahlsteinen ihre Spelze verlieren. Ein weiterer Poliervorgang rundet die Körner ab.

Begeisterte Hobbygärtner können zumindest Gerstengras für den beliebten und gesunden Presssaft oder für eine Salatbeigabe selbst ziehen. Dazu wird der Gerstensamen über Nacht gewässert. Am nächsten Tag die gequollenen Samen in eine feuchte Pflanzschale geben, mit Erde bedecken und darauf achten, dass die Samen nicht austrocknen. Der Handel bietet die jungen Gerstenpflanzen getrocknet zur Nahrungsergänzung als Pulver oder Kapseln an.

Inhaltsstoffe

Korn, entspelzt: Circa 63 g Kohlenhydrate (Maltose, Saccharose, Raffinose), 10 g Ballaststoffe, 10 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 2,3 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen, Zink, Kieselsäure, Mangan), Vitamin A, E und B (vor allem B3, B5, B6, Folsäure), Schleimstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Phytate)

Im Vergleich zu anderen Getreidesorten enthält Gerste mit 2,3 g viele Mineralstoffe und Spurenelemente, ihr Gehalt wird nur noch von Hafer und Amaranth übertroffen. Die Braugerste hat einen höheren Stärkeanteil, aber einen niedrigeren Eiweißanteil.



Nach Einkorn und Emmer war die Kulturform der Gerste das dritte Nahrungsgetreide des Menschen.

Heilwirkung und -anwendung

Gerste ist ein kühlendes und trocknendes Getreide und gilt in Form von Brei oder Gerstenwasser als aufbauendes Nahrungsmittel vor allem für schwache und fiebernde Menschen. Durch die Zusammensetzung der Kohlenhydrate ist sie leicht verdaulich und gibt schnell ihre Energie frei. Deshalb ist sie ein ideales Nahrungsmittel sowohl für körperlich als auch geistig arbeitende Menschen und war im alten Griechenland die bevorzugte Speise der Gladiatoren und Philosophen.

Beim Kochen der Rollgerstenkörner bildet sich Gerstenschleim, der zu Heilzwecken verwendet wird. Bei entzündlichen Erkrankungen in der Mundhöhle, dem gesamten Magen-Darm-Trakt, den ableitenden Harnwegen, bei Heiserkeit und Durchfallerkrankungen wirken die Schleimstoffe als eine schützende und entzündungshemmende Schicht über den Schleimhäuten. Gerstenschleim kann auch äußerlich zur Behandlung von schmerzenden, geschwollenen und entzündeten Gelenken bei Gicht und entzündlichen Hauterkrankungen als abschwellendes Pflaster verwendet werden.

Die Kieselsäure der Gerste wirkt stabilisierend auf Gewebe wie Knochen, Knorpel und Bindegewebe und

die Hautanhangsgebilde Haare und Nägel. Ein regelmäßiger Gerstenverzehr kräftigt ein erschlafftes Bindegewebe und lindert Bandscheibenleiden und Gelenkerkrankungen.

Einige Studien deuten darauf hin, dass Gerstenkleie die Cholesterinkonzentration im Blut senkt und dem Darmkrebsrisiko entgegenwirkt (CHEVALLIER 2001). In der Gerstenkleie ist besonders viel Phytinsäure enthalten. Phytate wurden bisher nur als unerwünschte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln angesehen, durch die im Körper einige Mineralstoffe nicht aufgenommen werden können. Inzwischen konnten auch gesundheitsfördernde Aspekte entdeckt werden. Phytinsäure verzögert beispielsweise den Abbau von Stärke im Körper mit der Folge, dass die Blutzuckerkonzentration gut reguliert werden kann. Darüber hinaus haben sich inzwischen die krebsvorbeugenden Eigenschaften von Phytinsäure herumgesprochen.

Seit Generation empfehlen Hebammen stillenden Müttern, Gerste mit in den Speiseplan aufzunehmen, um die Milchsekretion zu steigern. Dafür eignen sich sowohl ein Teeaufguss als auch die wohlschmeckenden Milchbildungskugeln (siehe Rezeptteil).

Vor etwa 40 Jahren kam das Wort »Green Food« zum ersten Mal in die Schlagzeilen. Die neue »Super-Nahrung« soll mit ihrer hohen Nährstoffdichte alles in sich versammeln, was im Sinne der Evolution überlebenswichtig ist. Dazu wurden in Japan mehr als 250 chlorophyllhaltige Lebensmittel untersucht, und man fand heraus, dass Gerstengras mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme und Bioflavonoide enthält als alle anderen untersuchten Pflanzen. Im Fokus der Wissenschaft steht die Anwendung von Gerstengras zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, zum Schutz vor Entzündungen und Infektionen, zur Prävention bestimmter Tumorerkrankungen (Hautkrebs, Brustkrebs), bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, zur Vermeidung von Thrombosen, Herzkrankheiten und Schlaganfällen und zur Cholesterinsenkung.

Etwa zehn Prozent der Welternte an Gerste wird zum Bierbrauen verwendet. Abgesehen vom Alkoholgehalt ist Bier aus ernährungsphysiologischer Sicht ein sehr gesundes Getränk. Nur ein sehr kleiner Prozentsatz der Gerstenernte wird zur Herstellung von sogenannten

Nährbieren verwendet. Diese werden aus Gerstenmalz, Hopfenextrakt und Hefe hergestellt und als Malzbier oder Malztrunk vertrieben. Gerstenmalzbier fördern die Magensekretion und den Appetit. Als Warmbier getrunken wirken sie etwas schleimlösend bei Atemwegserkrankungen und leicht harntreibend. Bei untergewichtigen Patienten und in der Zeit der Rekonvaleszenz kann auch mal zu einem kräftigenden Malzbier mit Zuckerzusatz (Glucose-Fructose-Sirup) gegriffen werden. Zucker wird hierbei in der Regel als Glukose deklariert.

Kulinarik

In der Küche werden die Körner zu Graupen, Grieß, Grütze, Gerstenrisotto oder Gersten-Linsen-Suppe und Breien verarbeitet. Anders als in den kühlen skandinavischen Ländern und heißen, trockenen, südlichen Regionen konnte sich die Geste als Brotgetreide in Mitteleuropa nie wirklich durchsetzen. Das Gerstenmalz nutzt die Industrie häufig zum Dunkelfärben von Brotwaren, um beim Verbraucher ein ernährungsphysiologisch gesundes Vollkornbrot vorzutauschen, oder als farb- und geschmacksgebende Komponente für Müslis, Bonbons und Schokolade. Die süßen Malzbonbons werden von Kindern gern bei Husten, Heiserkeit und Bronchitis genommen.

Selbstgezogene Gerstensprossen wirken basisch und kommen in den Salat oder aufs Butterbrot. Sie lassen sich bei etwa 20 Grad problemlos auf der Fensterbank ziehen und nach zwei bis drei Tagen ernten. Die Körner vorher zwölf Stunden einweichen und täglich zwei- bis dreimal wässern.

Für die Herstellung von Malzkaffee als koffeinfreies Kaffeeersatzgetränk wird die Gerste in frischem Wasser eingeweicht und zum Keimen gebracht (Mälzung). Anschließend wird in einem Röstvorgang, dem »Darren«, in Heißluft der Malzzucker zu Karamel umgewandelt, das dem Kaffee seine spezifische Farbe und den Geschmack gibt. Der Handel bietet beispielsweise den Katreiner Kneipp Malzkaffee oder den Caro-Malzkaffee an.

Heilrezepte

Gerstenschleim zum Gurgeln bei Hals- und Rachenentzündungen bzw. zur innerlichen Einnahme bei Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, den ableitenden Harnwegen, Heiserkeit und Durchfall: Etwa 10 g polierte Gerstengraupen in 100 ml Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Anschließend 2 Stunden kochen und mit einem weitmaschigen Sieb abseihen. Den gewonnenen Schleim schluckweise trinken bzw. damit gurgeln.

Aufbauende Gerstenrezeptur nach Hildegard von Bingen für Patienten, die keine feste Nahrung zu sich nehmen können: Gerste und Hafer zu gleichen Teilen in Wasser kochen, etwas Fenchel hinzufügen. Wenn alles weich ist, die Brühe durch ein Tuch abseihen und trinken.

Pflaster zur Behandlung von schmerzenden und geschwollenen Gliedern: Aus Gerstenkleie, Gerstenmehl, etwas Essig und flüssiger Butter einen zähen Brei herstellen. Diesen einmal aufkochen lassen und warm auflegen.

Teeaufguss mit gekeimter Gerste zur Anregung der Milchsekretion: 15 g gekeimte Gerste mit 1 l kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 2 Tassen täglich.

Milchbildungskugeln für stillende Mütter: Aus je 200 g grob geschroteter Gerste, Weizen und Hafer eine Mischung herstellen. Diese in der Pfanne bis zur Bräunung rösten und abkühlen lassen. Etwa 160 g gekochten Vollkornreis, 200 g Butter und 150 g kalt geschleuderten Honig hinzufügen. Das Ganze so weit mit Wasser auffüllen, bis es eine zähe Masse ergibt (etwa 125 ml sind nötig). Daraus Bällchen mit einem Durchmesser von 2 bis 3 cm formen und täglich 2 Kugeln essen.

Hinweise

Bei einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten sollte man auf den Verzehr von Gerste verzichten. Die Allergiebereitschaft ist relativ gering, jedoch kommen neben der Pollenallergie auch allergische Reaktionen nach dem Verzehr malzhaliger Produkte vor.



Giersch

Aegopodium podagraria

»Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.«
Ralph Waldo Emerson

Mythologie, Wissenswertes

Für die Kelten war die Zahl drei eine magische und zugleich heilige Zahl; das Pendant bildet bei den Christen die Dreifaltigkeit. Dreimal drei Pflanzen sind die Bestandteile der Gründonnerstagsuppe, die natürlich »grün« sein muss. Die neun Kräuter variieren dabei je nach Region und sollten möglichst in der freien Natur gesammelt werden. Dieser Brauch beendet die Fastenzeit und ist gleichzeitig der Übergang für die Osterfeiertage. Die Tradition der Gründonnerstagsuppe geht vermutlich schon bis ins 14. Jahrhundert zurück und gilt als Start in die vegetationsreiche Jahreszeit. Der vitale Giersch darf dabei auf keinen Fall fehlen, aber auch Brennnessel, Löwenzahn, Schnitt- oder Bärlauch, Gänseblümchen, Gundermann, Schafgarbe, Kerbel oder Spitzwegerich kommen meist mit in den Topf.

Das vermutlich bekannteste Wildgemüse findet sich überall dort ein, wo Menschen siedeln. Wenn er einmal Fuß gefasst hat, lässt er sich kaum ausrotten, weshalb er von vielen als Unkraut bezeichnet wird. Seine Vitalität verdankt er einem raumgreifenden Wurzelwerk mit vielen Ausläufern unter der Erde, und deshalb scheitern auch die meisten Vernichtungsversuche.

Als Wildgemüse dürfte der Giersch schon in der Steinzeit gegessen worden sein. Im Mittelalter war die Pflanze in den Gärten noch weit verbreitet. Vor allem in den Klostergärten wurde sie eigens zum Verzehr angebaut. Sie galt als Delikatesse, war als gesundes Lebensmittel zum Nulltarif verfügbar und vor allem durch die einfache Haltung beliebt.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Baumtropf, Dreiblatt, Dreifuß, Erdholler, Geißfuß, Gichtkraut, Hasenkraut, Podagakraut, Waldspi-

nat, Zaungiersch, Ziegenfuß, Zipperlichrut, Zipperleinkraut

Sein botanischer Name *Aegopodium podagraria* ist dem griechischen *aigos*, »Ziege«, und *podos*, »Fuß« entlehnt und weist auf die ziegenfußähnlichen, oft zweispaltigen Blätter hin. Neben seiner lateinischen Bezeichnung *podagraia* (*Podagra*, »Gicht«) deutet auch sein Volksname Zipperleinkraut auf die Verwendung bei rheumatischen Erkrankungen und der Gicht hin. Den Namen Erdholler hat er wegen seiner Ähnlichkeit mit Holundersetzlingen.

Aus alten Kräuterbüchern

Obwohl der Giersch eine lange volksmedizinische Tradition hat, wird er in alten Büchern wenig beschrieben. Tabernaemontanus hat ihm im 16. Jahrhundert auch nur eine halbe Seite in seinem mehr als 1500-seitigen Werk gewidmet: »Das Kraut so man Geißfuß nennet (...) es hat eine kleine weiße Wurtzel mit wenig Zaseln / die krecht in dem Erdreich hin und her / und nimmt in kurzer Zeit ein gantzen Garten ein, dann wo sie einmal inwurzelt /

Die charakteristische Blattform mit dem tief gefurchten Stängel ist ein Erkennungsmerkmal des Giersch.

Die eiförmigen Spaltfrüchte des Giersch können bis zu fünf Jahre ihre Keimfähigkeit im Boden erhalten. Typisch für Doldenblütler: Nach der Samenbildung bleibt nur noch ein dürres Skelett übrig.



ist sie nicht leichtlich mehr auszurotten (...) Jewohl der Geißfuß ein veracht und unachtsam Kraut ist / so hat es doch auch seinen Gebrauch in der Artzney überkommen und wird insonderheit höchlich gelobt zu dem Zipperlein / Gliedsucht und Hüfftwehe« (1731). Daneben erwähnte er noch die innere Verwendung bei fiebrigen Erkrankungen und als Umschläge bei schmerzhaften Gliedern, wie sie heute noch üblich sind.

Anfang des 20. Jahrhunderts brachte der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle den heilwirksamen Geißfuß wieder ins Bewusstsein. Künzle nannte ihn eine herrliche Medizin gegen alle Arten von Rheuma, Ischias, Gicht und Podagra. Die angequetschten Blätter entfalten ihre Wirkstoffe als Auflage bei Hunde- und Schlangenbissen und auch bei geschwollenen Gelenken oder als Einlage in die Schuhe bei wunden Füßen, so der Geistliche (1945).

Pflanzenkunde

Der bis zu 50 Zentimeter hohe Doldenblütler ist die einzige in Europa vorkommende Art der Gattung *Aegopodium*. Die pralle Sonne meidet er und bevorzugt eher die feuchten, schattigen Wiesen, Waldränder, Flussufer und Auen. Er ist in den gemäßigten Breiten Nordamerikas, Europas und Eurasiens vom Flachland bis in die Gebirgsregionen zu finden. Seine sattgrünen Blätter zeigen sich gleich nach der Schneeschmelze, sind zwei- bis dreiteilig gefiedert – das brachte dem Giersch den Volksnamen Dreiblatt ein – und am Blattrand unregelmäßig gezähnt. Ein Erkennungsmerkmal für Sammler sind die V-förmig eingeschnittenen, kahlen Stängel mit rotem Stängelgrund. Die weißen, vielblütigen Dolden können erst im zweiten Vegetationsjahr blühen und fruchten. Die braunen, eiförmigen Spaltfrüchte sind wahre Überlebenskünstler und können bis zu fünf Jahre ihre Keimfähigkeit im Boden erhalten. Hauptblütezeit sind die Sommermonate von Juni bis August. Während im Herbst erscheinende Jungpflanzen überwintern können, erfrieren die oberirdischen Teile älterer Pflanzen bei den ersten Nachtfrösten (CREMER et al. 1991).

Sein Geschmack erinnert etwas an uns eher bekannte Gemüse wie die Möhre, die Petersilie oder den Sellerie. Beim Zerreiben verströmen die Blätter einen Geruch, der etwas an Petersilie erinnert.

Inhaltsstoffe

Blätter: Etwas ätherisches Öl, Bitterstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan, Bor, Titan), Vitamin C und Carotinoide, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Cumarine, Polyine

Heilwirkung und -anwendung

Die fast »unverwüstliche« Lebenskraft macht den Giersch nach den langen Wintermonaten zu einem Heilkraut, das die gestaute Harnsäure in Bewegung bringt. In seinen verschiedenen Darreichungsformen gilt Giersch schon seit Jahrhunderten in der Volksmedizin sowohl als harntreibendes als auch harnsäurelösendes Mittel bzw. als »Gichtpflanze« schlechthin. Mit dem Vegetationsbeginn in der Natur beginnt idealerweise auch die Frühjahrskur, um die über den Winter gestauten Stoffwechsellendprodukte zu lösen. Ein Überschuss an Harnsäure wird durch Purine gebildet, die als Bausteine der Nucleinsäuren neben den körpereigenen Zelltrümmern vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Innereien und Fischen, aber auch in Hülsenfrüchten vorkommen – also den Nahrungsmitteln, die vor allem in der kalten Jahreszeit verzehrt werden bzw. als Festtagsgericht auf den Tisch kommen. Man beobachtete, dass in den Not- und Hungerjahren des Ersten und Zweiten Weltkriegs das Krankheitsbild Gicht bzw. die Hyperurikämie so gut wie nie auftrat. Sie kamen ab der Zeit des Wirtschaftswunders wieder und betreffen noch heute überwiegend ältere Männer.

Beim gesunden Menschen wird Harnsäure überwiegend über die Nieren und zum kleineren Teil über den Stuhl ausgeschieden. Sind die Nieren zu dieser Arbeit nicht in der Lage, kann die Harnsäure auskristallisieren und wird dann in den Gelenken abgelagert, die möglichst weit weg von den lebenswichtigen Organen liegen. Bei der sogenannten Gichtarthritis schwellen die Gelenke bevorzugt an der großen Zehe an – diese wird dann extrem berührungsempfindlich. Die schmerzhaften Gichtanfälle treten häufig nach sogenannten Festessen auf, häufen sich diese, kommt es in der Regel zu Schäden an Knorpel und Knochen, und die Beweglichkeit wird stark eingeschränkt. Ist die Niere von Ablagerungen betroffen, können Harnsäuresteine langfristig zu Nierenversagen und Bluthochdruck führen.



In feuchten Wiesen kann der Giersch ganze Teppiche bilden.

Unser »Unkraut« Giersch vereinigt all die Eigenschaften, um der Gicht entgegenzuwirken. Es wirkt harntreibend und harnsäurelösend, antirheumatisch, vitamin- und mineralspendend, entzündungshemmend, abführend, verdauungsanregend, reinigend, vitalisierend. Kurzum: Es hat alle reinigenden Eigenschaften eines Mittels zur Frühjahrskur.

Zur medizinischen Anwendung eignen sich neben dem Teeaufguss, der Frischsaftkur oder homöopathischen Anwendungen auch Umschläge aus angequetschten Blättern als Auflage bei schmerzenden Gelenken, Insektenstichen und Hämorrhoiden. Auch ein Absud aus den Blättern hilft als Badezusatz bei Rheuma und Gicht.

Kulinarik

Die jungen zarten und noch hellgrünen Blätter sind im März die ersten Frühlingsboten. In diesem Stadium sind sie fein und noch mild im Geschmack und eine willkommene geschmackliche und optische Bereicherung der Mahlzeiten nach den langen Wintermonaten. Kleingehackt schmecken die Blätter gut zu anderen Salaten, aber auch in der Kräuterbutter oder im Kräuterquark, als Kräuterpesto oder in einer Quiche verarbeitet. Wenn die Ernte etwas üppiger ausgefallen ist, kann der Giersch als Gemüse wie Spinat zubereitet werden.

Nach den Frühlingsmonaten März und April wird der Giersch etwas strenger im Geschmack und zäher in der Konsistenz. Dann kann er aber noch blanchiert, in Butter gedünstet oder in feine Streifen geschnitten als Einlage für Wildkräutersuppen und Eierspeisen oder Pfannkuchen verwendet werden, aber auch püriert und mit Kartoffel- oder Gemüsepürees serviert werden. Und

wer die Verbreitung im Garten etwas eindämmen will, sollte die Samen einfach aufessen, mit ins Brot hineinbacken oder über den Salat streuen.

Aus je 100 Gramm frischen Gierschblättern, geriebenem Parmesan, gerösteten Pinienkernen und Olivenöl lässt sich ein wunderbares Pesto herstellen, das, mit etwas Meersalz und Knoblauch abgeschmeckt, sich vor der italienischen Pestovariante nicht verstecken muss und gut zu Nudelgerichten passt.

Heilrezepte

Aufguss zum Abbau überschüssiger Harnsäure: 2 TL zerkleinerte frische, junge Blätter mit etwa 150 ml siedendem Wasser aufgießen. Etwa 5 bis 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, danach abseihen. 3 Tassen täglich über 4 Wochen.

Auflagen: Bei rheumatischen Erkrankungen oder Podagra (Gicht), Insektenstichen oder Hämorrhoiden einige frische Blätter mit einem Nudelholz anquetschen und auf die schmerzenden Stellen auflegen.

Frischsaftkur über 2 bis 3 Wochen: 1 Handvoll frischer Blätter in einem Mörser zerkleinern oder mit dem Mixer pürieren. Wahlweise mit Buttermilch oder Mineralwasser im Verhältnis 1:5 auffüllen und über den Tag verteilt trinken. Das Mixgetränk nicht länger als 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Badezusatz: Aus 3 großen Handvoll zerkleinerten Gierschblättern wird mit 2 l kochendem Wasser ein starker Aufguss bereitet. Diesen 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben.

Handelspräparate

Homöopathie: Aegopodium podagraria in LM-Potenzen (Arcana)

Hinweise

Die weißblühenden Doldenblütler sollte man genau kennen. Neben einigen Kräutern mit heilwirksamen Stoffen wie dem Kümmel oder Kerbel gibt es Pflanzen, die dem Menschen alles andere als zuträglich sind, beispielsweise die stark giftige Hundspetersilie, den Wasserschieferling oder den Gefleckten Schierling, die man mit dem Giersch verwechseln könnte.



Gurke

Cucumis sativus

»Der eine hat Dill,
der andere die Gurken.«
Volkswisheit

Mythologie, Wissenswertes

Wenn man dem Volksglauben folgt, soll man Gurken an Walpurgis (30. April) säen, da sie dann nicht mehr erfrieren und so schnell aufgehen, wie »die Hexen den Blockberg hinaufreiten« (BÄCHTOLD-STÄUBLI 2000). Die Gurke hat ihren Ursprung in den subtropischen Himalajatälern. Von dort aus gelangte sie über den Vorderen Orient und den Balkan nach Mitteleuropa. Von welcher Wildform sie abstammt, ist nicht eindeutig geklärt. Egal ob krumm, gerade, dick, lang oder kurz – Gurken begleiten die Menschen in den warmen Regionen vermutlich schon seit fünftausend Jahren. Erste Hinweise gibt es auf sumerischen Tontäfelchen in Mesopotamien aus der Zeit um 3000 v. Chr. Die Texte der Antike lassen leider keine eindeutige Bestimmung zu, da Kürbisse, Gurken und Melonen oft unter einem Begriff zusammengefasst wurden.

Erst im Mittelalter wurde die Gurke im deutschsprachigen Raum eingeführt. Eindeutige Abbildungen findet man erst in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts. Aus dieser Zeit stammt auch eine Anekdote von dem Heiler und Visionär Michel de Nostredame, genannt Nostradamus. Er soll für die schöne Katharina von Medici ein Gurkenrezept kreiert haben, das nicht nur gegen Depression und Traurigkeit, sondern auch als Verjüngungsmittel helfen sollte. Der »Salat der Königin« wird mit sechs Eisenkrautstängeln (Ysop), einem halben Weinblatt, einem halben Apfel und einer Gurke zubereitet.

Synonyme und Namensdeutung

Volksnamen: Angurke, Gommer, Grünzahn, Guggummere, Langanstengel, Kukumber, Kummer, Murke

Der deutsche Name Gurke ist seit dem 16. Jahrhundert belegt und dem altpolnischen *ogurek*, heute *ogórek*, »Gurke«, entlehnt. Das Wort wurde bereits im frühen Mittelalter in die slawischen Sprachen übernommen und stammt vom mittelgriechischen Adjektiv *ág ros*, »grün«, »unreif«, ab.

Aus alten Kräuterbüchern

Der altgriechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides schätzte die saftigen Früchte nicht nur als kühlende Speise, sondern auch als wertvolles Mittel bei Blasen- und Nierenschwüren. So berichtete er in seinen Schriften über die Gurke: »Die zahme Gurke ist bekömmlich für den Bauch und Magen, sie kühlt, verdirbt nicht, ist gut für die Blase und ruft durch ihren Geruch aus der Ohnmacht zurück. Ihr Same auch treibt mäßig den Harn und hilft mit Milch oder Süßwein bei Blasen- und Nierenschwüren. Ihre Blätter mit Wein aufgelegt heilen den Hundsbiss.«

Zur Zeit von Karl dem Großen wurde von »Cucumeres« berichtet. Es ist jedoch nicht gewiss, ob mit dem Begriff Gurken oder doch etwa Melonen oder Flaschen- und Kürbisse gemeint waren. In der Klosterheilkunde des Mittelalters galten sie als ideale Speise bei »hitzi- gen Erkrankungen«.

Auch der Araber Ibn Butlan unterschied nicht zwischen Wassermelonen und Gurken und fasste sie unter »Curcumeres et Citruli« zusammen. »Sie sind von kalter und feuchter Natur im dritten Grade. Die besten unter allen sind die dicken und ausgewachsenen. Sie helfen bei hohem Fieber und fördern das Harnen, doch bilden sie den Anlass zu Schmerzen in den Eingeweiden und zu Magenbeschwerden. Mit Honig und Öl lässt sich aber dieser Nachteil beheben« (UBUBCHASYM 1980).

»Wan man der Gurchen zu vil braucht / und der andern Cucumern / so leschen sie den menlichen Samen aus / und machen sie unlust zu den Eelichen wercken.« Diese Warnung stammt aus dem 16. Jahrhundert von dem Botaniker Leonhart Fuchs (1543). Von den be-

schriebenen Gefahren ist der heutigen Medizin allerdings nichts bekannt. Zugleich beobachtete auch Fuchs die harntreibende und kühlende Wirkung der Gurken, die er als Auflage bei entzündlichen Augenleiden empfahl.

Pflanzenkunde

Die rankenden Gurken entstammen der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Die Frucht der einjährigen Pflanze ist eine essbare grüne, feste Beerenfrucht. Es sind sehr frostempfindliche Pflanzen, die bei Temperaturen um die zehn bis zwölf Grad keimen und erst nach den Eisheiligen ins Freie gepflanzt werden. Sie wachsen entweder kriechend über den Boden oder ranken sich an einem Gerüst hoch. Die sattgelben Blüten erscheinen in den Sommermonaten, aus denen sich fünf bis sechzig Zentimeter lange fleischige Früchte entwickeln, die wie alle Beerenfrüchte ihren Samen erst freigeben, wenn das Fruchtfleisch verfällt. Ihre Oberfläche hat

Als »Wasserflasche unter den Gemüsen« wird die Gurke mit einem Anteil von mehr als 97 Prozent Wasser manchmal bezeichnet.

Sowohl Stängel als auch Blätter sind stark behaart. Aus den weiblichen Blüten entwickeln sich die saftigen Gurken.



in den ursprünglichen Formen schwarze oder weiße Stacheln, die Haut kann glatt oder rissig sein. Besonders gut gedeihen Gurken auf warmen, durchlässigen und humusreichen Böden, während nasskalte Jahre Missernten der wärmeliebenden Pflanze hervorbringen.

Die ganze Pflanze ist borstig-rau behaart. Die Blätter älterer Pflanzen werden bis zu 30 Zentimeter groß, sind herzförmig und mit fein gezähntem Rand. Um sich vor Fressfeinden zu schützen, hat die Gurke in ihrer ursprünglichen Form den Bitterstoff Elaterimid eingelagert, der durch züchterische Auslese des Menschen ganz oder teilweise eliminiert wurde. Was auf den ersten Blick als Gewinn erscheint, ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht sinnvoll, da Bitterstoffe bei der Fettverdauung eine zentrale Rolle spielen und nun fehlen.

Inhaltsstoffe

Frucht: Bis zu 97 % Wasser, 1 bis 2 g Kohlenhydrate, 0,5 bis 0,8 g Eiweiß, 0,05 bis 0,3 g Fett und 0,4 bis 0,9 g Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Eisen), das Provitamin A, Vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6) und C, Bitterstoffe (Elaterimid), organische Säuren

Heilwirkung und -anwendung

Das sommerliche Kürbisgewächs wirkt im menschlichen Organismus überwiegend auf drei Organsysteme: den Urogenitaltrakt, das Verdauungssystem und die Haut. Darüber hinaus wirken Gurken kühlend auf den Körper, regen den Stoffwechsel an und versorgen den Körper mit Flüssigkeit und vielen wichtigen Mineralien. Die energiearme Gurke hat einen starken Basenüberschuss und ist ein Heilmittel gegen Übersäuerung. Ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt ist eines der zentralen Themen in der Naturheilkunde. Diskutiert werden Folgeerkrankungen wie Arthritis, Arthrose und Bluthochdruck mit den Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Gurken gelten als das beste Diuretikum und entlasten so das Herz und geschwollene Hände oder Beine. Sie wirken gewichtsreduzierend und entgiftend, lösen Harnsäure und sind daher vor allem bei älteren Menschen von Nutzen, die zu vermehrter Harnsäureeinlagerung neigen. Dieses Wirkspektrum ist auch bei



Freilandgurken enthalten noch etwas mehr heilwirksame Bitterstoffe als Treibhausgurken.

rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Nieren- oder Blasensteinen hilfreich.

Freilandgurken enthalten mehr Bitterstoffe als Treibhausgurken und fördern eher die Sekretion der Gallen- und die Verdauungsfunktion. Zudem fördert das gebundene Wasser im Darm die Peristaltik. Ein fein geriebener Salat mit wenig Salz, etwas Zitrone und kalt gepresstem Olivenöl gilt als verlässliches Mittel bei chronischer Verstopfung.

Die Kosmetikindustrie hat längst die vitalisierenden und straffenden Eigenschaften der Gurke entdeckt und bietet eine Vielzahl von Hautpflegeprodukten an. Jedoch lassen sich Gesichtspackungen auch völlig frei von Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln herstellen. Eine Gurken-Gesichtsmaske wirkt straffend bei unreiner und grobporiger Haut und in dünnen Scheiben auf die Augenpartie gelegt, mildern die Früchte angeschwollene Tränensäcke. Durch die osmotische Wirkung kommt es zum Austausch heilender Nährstoffe mit den Hautzellen. Der kühlend wirkende Gurkensaft als Kompresse aufgelegt lindert auch die Symptome von Sonnenbrand und leichten Verbrennungen.

Kulinarik

Gurken werden überwiegend roh oder eingelegt gegessen, aber auch als Schmorgemüse zubereitet. Die Verarbeitung ist unkompliziert, die ungespritzten Gurken einfach mit Schale aufschneiden, mit Salz, Pfeffer und einer

Essig-Öl-Marinade abschmecken und frisch verzehren. In den heißen Sommermonaten sind sie als kalte Suppe gegessen eine erfrischende Speise. So auch im Tzatziki-Rezept: Eine Mischung aus Joghurt, Knoblauch, etwas Olivenöl und reichlich Gurken ist nicht nur wohlschmeckender Dip zu Fleisch- oder Gemüsegerichten, sondern gleichzeitig eine erfrischend-kühlende Speise, die wegen des Knoblauchs auch antibakterielle Eigenschaften hat. Einlege- und Schälgurken sind kleiner als Schlangengurken und werden durch Milchsäuregärung als Salzgurken, mit Essigsud, Senf und Dill eingekocht und als Gewürzgurken bezeichnet. Die feuchten und humusreichen Böden und das Klima im Spreewald unterstützen das Wachstum der Gurken, aus dem die beliebten Spreewald-Gurken kommen.

Heilrezepte

Zur Entwässerung bei Übersäuerung, bei rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Nierengriß und leichten Harnwegserkrankungen: Täglich zwei- bis dreimal ein Gläschen frisch gepresster Gurkensaft.

Bei chronischer Verstopfung: Täglich eine kleine klein geraspelte Gurke mit Zitrone, fein gehackter Zwiebel und kalt gepresstem Olivenöl marinieren, wenig salzen.

Gurken-Gesichtsmaske bei unreiner und grobporiger Haut: Eine halbe Gurke im Mixer pürieren. Mit 4 EL Quark und ¼ TL Honig mischen. Die Masse mit einem Spatel auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Abwaschen und gegebenenfalls nachfetten.

Hinweise

Gurken gelten als schwer verdaulich und können bei empfindlichen Personen leicht Blähungen verursachen. Sie sollten generell gut durchgekaut werden. Menschen, die häufig an Durchfall oder breiigem Stuhl leiden, sollten die Gurke eher meiden.



Guter Heinrich

Chenopodium bonus-henricus

»Be thou sick or whole, put Mercury in your cole.«
(Ob krank oder gesund,
gib Guten Heinrich in dein Gemüse.)
Altes englisches Sprichwort

Mythologie, Wissenswertes

Der Name Heinrich taucht dann in den volkstümlichen Pflanzennamen auf, wenn dämonische Wesen wie Elfen und Kobolde für die Heilkräfte der Pflanze verantwortlich gemacht werden. Im englischen Volksmund wird der Gute Heinrich in Anlehnung an seinen deutschen Namen auch als »Good King Henry« oder »Mercury« bezeichnet. Man hat die Pflanze dem römischen Gott Mercurius oder Merkur zugeordnet, der auch als Schutzgott der Hirten gilt.

Die »Gutheinrichwurzel« wurde auch im Milchzauber gebraucht. Wenn die Kühe »verhext« waren und deshalb zu wenig oder blutige Milch gaben, wusch man mancherorts das Milchgeschirr mit einem Absud aus Gundermann, Gutem Heinrich, Türkenbundlilie und Liebstöckel aus, um so den Zauber zu lösen (SCHERF 2007). Während des Ausziehens sagte man: »Gut Heinrich, du bist mein Knecht, mit meiner Kuh ist's nicht recht; geh das Dorf auf und nieder, bring mir meinen Nutzen wieder.«

Der Gute Heinrich ist eine Staude, die schon früh im Jahr austreibt und frisches Grün in der gemüsearmen Zeit liefert. Er ist eine typische Dorfpflanze, die an Wegrändern, rund um Stallungen und auf überdüngten stau-nassen Mist- oder Jaucheplätzen wächst. So beschrieb ihn auch Leonhart Fuchs in seinem Kräuterbuch von 1543: »Der Gut Heinrich würt allenthalben an den angebawten orten / in den dörffern / hinder den zeunen / auff den alten hofstetten / un neben den strassen gefunden.« In den Bergen wächst er häufig in der Umgebung von Almhütten bis in Höhenlagen über der Baumgrenze. Er gilt als Mutterpflanze unseres Gartenspinats und war

vor allem in Notzeiten als »Wilder Spinat« sowohl ein wertvolles Frühjahrsgemüse als auch eine geschätzte Heilpflanze. Bemerkenswert ist, dass Herba boni Henricii – also das Kraut des Guten Heinrich – in früheren Jahrhunderten sogar ein offizielles Heilkraut war.

Die vielen kleinen, weißlich-grünen Blüten des Guten Heinrichs ähneln büscheligen Ähren. Seine pfeilförmigen Blätter (oben links) riechen beim Zerreiben ein wenig wie Spinat.



Synonyme und Namensdeutung

Volknamen: Allgut, Feldspinat, Gänsefuß, Heinerle oder Heinerli, Hirtenspinat, Hundszunge, Lämmer-Ohren, Mehlkraut oder Mehlspinat, Schmalzblätter, Schmerling, Schmotzig Heiner, sowohl Eisener als auch Roter, Sanfter und Stolzer Heinrich, Wilder Spinat, Good King Henry

Die Herkunft des Namens Guter Heinrich ist nicht eindeutig geklärt. Das Wort Heinrich stammt aus dem Germanischen (*haganrich*, »König«); Heinz, Hinzl oder Heinzl sind alte Namen für einen Kobold oder Wichtel mit platten Gänsefüßen (STORL 2006). Der Namensbestandteil »Guter« soll nach MARZELL auf die Verwendung als Heilpflanze zurückführen (GRÖLL 2001). Eine andere Erklärung gibt Hanns BÄCHTOLD-STÄUBLI (2000). Der heilige Henrik (Heinrich) soll aus dem Guten Heinrich ein Pflaster hergestellt haben, das für alle Wunden tauglich war.

Aus alten Kräuterbüchern

In den alten Kräuterbüchern findet man wenig über das Gänsefußgewächs. Otto Brunfels hat den Guten Heinrich einer Gruppe mehrerer Pflanzen zugeordnet, die er »Naterwurz« nannte und schrieb über den »Gut Hennrich«: »Noch ist ein kraut / Guthynrich genant / wollen mich die alten Weiber bereden / es sey auch ein Naterwurz ...« (1532). Leonhart Fuchs (1543) fasste unter dem Begriff »Mengelwurtz« sowohl den Wilden Ampfer, den Rhabarber, den Guten Heinrich und den Sauerampfer zusammen. Nur Tabernaemontanus hat die »Natur / Krafft und Würckung des Guten oder stolzen Henrichs« explizit, wenn auch nicht ausführlich, mit den Worten beschrieben: »Der gute Henrich hat ein Ebenmäßigkeit in der Wärme und Kälte / trucknet aber aus. Ist ein gemein Wundkraut« (1731).

Ein einziges Mal taucht der Gute Heinrich auch als Bestandteil des Neunerleikrautes auf, aus dem ein heilkräftiger Trank gebraut wurde und das gleichzeitig zum Abwehrzauber gebräuchlich war. Eine Annecke Enfers bekannte am 2. Oktober 1582, dem Wasser »negenderlei Kräuter« zugesetzt zu haben, wozu in diesem Fall der »Glatthe Hinrichk« gehörte (GRÖLL 2001).

Pflanzenkunde

Der Gute Heinrich ist eine 20 bis 80 Zentimeter hohe, mehrjährige winterharte Staude und gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Er ist bis in Höhenlagen von 3000 Metern in ganz Europa bis nach Sibirien beheimatet. Heute gilt er in Deutschland bundesweit als gefährdet (Rote Liste der gefährdeten Arten). Allen Gänsefußgewächsen (neben dem Guten Heinrich auch Rote Bete, Mangold, Zuckerrübe, Runkelrübe, Melde, Spinat) ist gemein, dass sie kalium- und natriumgetränkte Böden lieben. Sie wachsen in der Nähe menschlicher Ansiedlungen, wo Tierharn und Asche die Erde düngen und anreichern. Vor allem die Briten lieben den Good King Henry, weil er über das ganze Jahr nachwachsende Blätter liefert.

Die Blätter sind dunkelgrün oder rötlich gefärbt, in der Form dreieckig und pfeilförmig; der Blattrand ist etwas wellig. Beim Zerreiben verströmen sie ein spinatartiges Aroma. Sie sind auf der Unterseite mehlig bestäubt – daher der Name »Mehlspinat« – und sehen tatsächlich den Füßen von Gänsen recht ähnlich. Guter Heinrich liebt feuchte, humose, stickstoffreiche und leicht salzhaltige Böden und einen sonnigen Standort.

Die zahlreichen kleinen, weißlich-grünen Blüten sind rispenartig angeordnet und ähneln büscheligen Ähren; die Blütezeit ist von Mai bis September. Die Vermehrung kann durch Aussaat im Frühjahr oder Herbst bzw. über den Wurzelstock älterer Pflanzen erfolgen, da er problemlos teilbar ist.

Inhaltsstoffe

Blätter: Die jungen Blätter enthalten die B-Vitamine und das Provitamin A. Bemerkenswert ist der hohe Vitamin-C-Gehalt, der mit bis zu 230 mg pro 100 g den Wert des Spinats um das Dreifache übertrifft (GRÖLL 2001). Weiter enthält er Folsäure, etwa 6,5 % Eiweiß, Stärke, etwa 1 % Glucose, etwas ungesättigte Fettsäuren (Linolensäure und Linolensäuren), Mineralien, reichlich Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Saponine und Betalaine. Wie alle Gänsefußgewächse weist er Oxalsäure auf, die in höheren Konzentrationen bei entsprechender Veranlagung Nierensteine verursacht. Außerdem neigt er zur Nitratanreicherung.



Der Gute Heinrich gilt als die Mutterpflanze des Gartenspinats und als guter Geist von Haus und Hof.

Heilwirkung und -anwendung

Das Wildgemüse ist eine gute Quelle nährstoffreicher Inhaltsstoffe zu Frühlingsbeginn. Die wichtigste Heilwirkung bei innerlicher Anwendung dürfte die anti-skorbutische Eigenschaft haben. Nach der lichtarmen Jahreszeit ist der Körper besonders auf Vitamin-C-reiche Lebensmittel angewiesen.

Das Kraut wird zudem als Gemüse gekocht, um die Verdauung zu fördern. Walter Gröll verweist auf die vereinzelte Indikation »Stuhlgängerleichterung« in den Büchern der früheren Jahrhunderte (2001). Die Blätter sind reich an Eisen und anderen Mineralstoffen und wirksam bei Blutarmut.

Wie fast alle Gänsefußgewächse enthält auch der Gute Heinrich antioxidativ wirkende Betalaine und Saponine, die ihr Wirkspektrum vor allem im Magen-Darm-Bereich entfalten. Zumindest experimentell konnte für die Stoffgruppe der Saponine eine hemmende Wirkung auf Dickdarmkrebszellen und eine antifugale Wirkung (*Candida albicans*) dokumentiert werden (WATZL 2001).

Die traditionelle Anwendung der überlieferten Volksmedizin ist ein schmerzlindernder Breiumschlag der frischen Blätter als Wundpflaster bei entzündeter Haut oder Schleimhäuten, Krätze, Gicht und rheumatischen Beschwerden. Äußerlich kann man den Breiumschlag auch bei Abszessen oder zur Auflage bei Hämorrhoiden benutzen.

Kulinarik

Die zarten Sprossen können ab dem zweiten Vegetationsjahr im Frühling geerntet werden und bereichern Salate und Wildkräutersuppen oder lassen sich wie Spinat zubereiten. Zur Blütezeit ab Mai können auch die jungen Blütenstände gedünstet gegessen werden.

Die reifen gerösteten Samen können zu einem kaffeeähnlichen Getränk verarbeitet bzw. getrocknet und vermahlen zum Brotbacken verwendet werden. Zu Zeiten der russischen Hungersnot von 1891 bis 1892 waren die Samen neben den günstigen Getreiden Roggen und Gerste Zutat zum sogenannten »Hungerbrot«.

Heilrezept

Umschlag bei Abszessen, Hauterkrankungen und rheumatischen Beschwerden: Blätter mit einem Nudelholz oder einer Flasche plattwalzen, bis etwas Zellsaft austritt. Für etwa 1 Stunde auf die Hautstelle legen, mit einer Binde fixieren. Bei Bedarf etwas nachfetten.

Hinweise

Wie bei allen Gänsefußgewächsen sollte man auch den Guten Heinrich wegen seines Oxalsäuregehalts bei Neigung zu rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Nierenerkrankungen nur in kleinen Portionen genießen. Wegen möglicher Infektionsgefahr die Blätter nicht auf offene Wunden auflegen.



Hafer

Avena sativa

»Lebe glücklich, lebe froh,
wie der Mops im Haferstroh.«
Kinderreim

Mythologie, Wissenswertes

Hafer wird in der astrologischen Mythologie dem Wochentag Dienstag, dem Tag des Kriegsgottes Mars, und allem Feurigen und Dynamischen zugeordnet. Wer vor Energie strotzt, »den sticht der Hafer«. Das wissen nicht nur Pferdebesitzer. Auch bei Menschen fördert Hafer die Energie und Vitalität und zugleich auch das choleriche Temperament.

Vermutlich ist er ein osteuropäisches Urgetreide. Älteste Funde wurden an der Weichsel in Polen gefunden und sind auf etwa 5000 v. Chr. datiert. In Kultur ging der Hafer erst erheblich später, etwa 100 v. Chr. Er liebt besonders das nordische Klima, ist winterhart und gedeiht bis zum Polarkreis. Das »barbarische Brotkorn« und den »Haberbrei« lernten die Römer als Hauptnahrung der Germanen kennen. Er war Ernährungsgrundlage der niederen sozialen Schichten, bis er durch die Kartoffel abgelöst wurde. Bis ins 16. Jahrhundert wurde das Getreide auch zur Herstellung von Bier verwendet. Man rühmte den Hafertrank als nervenstärkend und kühlend.

Synonyme und Namensdeutung

Volknamen: Biwen, Flöder, Gäbelshaber, Haber, Habern, Hattel, Hauwe, Howern, Rispenhafer, Saathafer

Die Bedeutung des Namens *Avena* lässt sich nicht genau bestimmen. Möglicherweise geht er auf die sanskritischen Wörter *avi*, »Schaf«, »Schafgras«, oder *avasa*, »Nahrung«, zurück. *Sativus* bedeutet im Lateinischen »gesät«, »angepflanzt«. Der deutsche Name Hafer leitet sich vom niederdeutschen *Haver* ab, das dem altsächsischen *Havaro* entspricht.

Aus alten Kräuterbüchern

Den antiken Schriftstellern war der Hafer zwar als Getreide bekannt, er wurde aber als minderwertig angesehen. »Galen sagt, daß er nur eine Nahrung für Thiere sey und von den Menschen blos bei großem Mangel und Hungersnoth gegessen werde« (DIERBACH 2012). Dioskurides rühmte den Haferbrei gegen Durchfall und den Haferschleim bei Husten.

In der mittelalterlichen Klostermedizin und bis in die Renaissance wurden die erweichenden Umschläge bei Geschwüren und Fisteln verwendet. Als »edle Arznei zum täglichen Stuhlgang« lobte ihn Lonicerus, wie er auch seine erweichenden Eigenschaften bei verhärteten Gliedern (Rheuma) pries.

Hildegard von Bingen schien darüber hinaus die nervenstärkende Wirkung beobachtet zu haben, denn er sei »eine beglückende und gesunde Speise und bereitet einen frohen Sinn und reinen und klaren Verstand«. Seit alters her gelten Matratzenfüllungen mit Haferstroh als schlaffördernde und wohltuende Grundlage, die sich besonders bei rheumatischen Beschwerden bewährt hat.

Pflanzenkunde

Hafer ist wie der Roggen eine sogenannte sekundäre Kulturpflanze und trat zunächst als Beikraut in Gersten- oder Weizenfeldern auf. Als Stammpflanze wird der noch heute im Getreide wild wachsende Flughafers (*Avena fatua*) vermutet. Wenn die Wasserversorgung des Bodens ausreichend ist, gedeiht Hafer auch auf mageren Böden und in kühleren Lagen. Erntezeit ist der Spätsommer.

Wie auch die anderen Getreidesorten stammt das einjährige Rispengras aus der Familie der Süßgräser (Poaceae). Der etwa meterhohe Halm trägt seinen Blütenstand und die Früchte an kleinen elastischen Stielen mit nickenden Ähren. Die einzelnen Körner sind tief gefurcht und von Spelzen umschlossen, die, anders als bei Dinkel, Emmer oder Einkorn, mit ihnen nicht verwachsen sind. Um ihn als Nahrungsmittel einzusetzen, muss

Indikationsverzeichnis

Die Zubereitungen der fettgedruckten Pflanzennamen sind bei der Behandlung der jeweiligen Krankheit besonders wirksam.

Abstillen	Hopfen, Salbei , Walnuss, Wurzelpetersilie
Abszess	Guter Heinrich, Hafer, Kartoffel , Lorbeer, Walnuss, Zwiebel
Akne	Brennnessel , Hagebutte, Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Kopfsalat, Liebstöckel, Löwenzahn , Schlehe, Weintraube
Allergie	Brennnessel, Eberraute , Erdbeere, Honig, Lorbeer, Quitte, Roggen, Stachelbeere, Weintraube
Alzheimer	Amarant, Apfel, Hasel , Johannisbeere, Salbei, Walnuss
Anaphrodisiakum	Hopfen , Kopfsalat, Portulak
Angst	Fliegenpilz (siehe Pilze), Lavendel , Hopfen, Sellerie
Aphten (siehe Mund- und Schleimhautentzündungen)	
Aphrodisiakum	Bohnenkraut, Brennnessel , Dost, Knoblauch, Liebstöckel , Pastinake , Petersilie, Rosmarin , Sellerie , Zwiebel , Wurzelpetersilie
Appetitanregung	Ampfer, Berberitze, Bohnenkraut, Dill, Eberesche, Eberraute, Erdbeere, Fenchel, Gerste, Hopfen , Kirsche, Löwenzahn , Lorbeer, Pfefferminze, Pfirsich, Radieschen, Rhabarber, Rosmarin, Salbei, Sanddorn, Schnittlauch, Senf, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Wermut , Zwiebel
Arteriosklerose	Apfel, Buchweizen, Gartenmelde, Hasel, Knoblauch , Lein, Schnittlauch, Walnuss, Zwiebel
Arthrose	Brennnessel, Emmer, Gurke, Hagebutte , Hirse, Linsen, Senf, Sonnenblume
Asthma	Dost, Holunder, Lavendel , Lein, Portulak, Radieschen, Salbei, Senf, Thymian, Wegerich, Weißkohl, Zwiebel
Atemwegserkrankungen	Ampfer, Bohnenkraut, Brombeere, Dost, Fenchel , Gartenmelde, Gerste, Hafer, Holunder , Knoblauch, Liebstöckel, Meerrettich, Quitte, Pfefferminze, Porree, Radieschen, Rettich , Rote Bete, Salbei, Sellerie, Senf, Thymian , Wegerich , Zwiebel
Augenlidschwellung	Eberraute, Gurke , Hasel
Ausleitung von Amalgam	Einkorn, Knoblauch , Wegwarte
Ausleitung über die Leber	Berberitze, Eberesche, Eberraute , Haferwurzel, Karotte, Kopfsalat, Löwenzahn , Mangold, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Schwarzwurzel, Wegerich, Wegwarte , Wermut
Ausleitung über die Nieren	Apfel, Berberitze, Brennnessel , Birne, Dill, Dinkel, Eberesche, Erdbeere, Gartenmelde, Gemüsekohl, Giersch, Gurke , Hagebutte, Hasel, Holunder, Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Liebstöckel , Löwenzahn, Pastinake, Petersilie, Porree, Portulak, Radieschen, Rettich, Schlehe, Schwarzwurzel, Steinpilz (siehe Pilze), Wacholder , Wurzelpetersilie
Bauchspeicheldrüse, Anregung der	Kopfsalat, Löwenzahn , Meerrettich , Senf , Weintraube
Bandscheibenschäden	Gerste, Stachelbeere
Bindegewebschwäche	Erdbeere, Gerste, Hafer, Hirse , Kirsche, Kürbis, Rote Bete, Stachelbeere

Bindehautentzündung	Fenchel , Zwiebel
Blähungen	Ackerbohne, Bohnenkraut, Dill, Dost, Erbse, Fenchel , Honig, Hopfen, Lavendel, Linsen, Löwenzahn, Lorbeer, Knoblauch, Kümmel , Meerrettich, Pfefferminze, Rettich, Rosmarin, Salbei, Schlehe, Sellerie, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Weißkohl, Wermut, Wurzelpetersilie
Blasenentzündung	Birne, Brennessel, Meerrettich , Liebstöckel, Petersilie, Porree, Portulak, Preiselbeere , Sonnenblume, Wacholder
Blasensteine	Brennessel , Gurke, Hagebutte, Liebstöckel, Petersilie, Rettich, Wacholder, Wurzelpetersilie
Blutbildung	Ampfer, Brennessel, Brombeere, Erdbeere, Guter Heinrich, Hirse, Himbeere , Johannisbeere , Kirsche , Kopfsalat, Linsen, Löwenzahn, Mangold, Petersilie, Radieschen, Roggen, Rote Bete , Sanddorn, Schnittlauch, Weintraube, Weißkohl, Weizen
Bluterguss	Kirsche, Salbei, Wermut
Bluthochdruck	Birne, Buchweizen, Dill, Erdbeere, Fenchel, Gurke, Hafer, Heidelbeere, Johannisbeere, Karotte, Kartoffel, Knoblauch , Kürbis, Lein, Porree, Schnittlauch, Sellerie, Weintraube, Zwiebel
Blutdruck, niedrig	Rosmarin
Blutreinigung	Ampfer, Berberitze, Brennessel, Erdbeere, Gartenmelde, Kirsche, Löwenzahn , Pfirsich, Schwarzwurzel, Wacholder , Wegerich
Blutungen	Amarant, Brombeere, Buchweizen , Quitte, Salbei
Brandwunden	siehe Verbrennungen
Brechreiz	Bohnenkraut, Pfefferminze
Bronchialerkrankungen	Dost, Fenchel, Holunder, Honig , Kartoffel, Kirsche, Lein, Meerrettich , Pfefferminze, Porree, Portulak, Radieschen, Rettich, Salbei, Senf, Thymian , Wegerich , Zwiebel
Candida-albicans-Infektion	Dost, Guter Heinrich, Knoblauch , Kümmel , Meerrettich , Radieschen, Rettich, Salbei, Sanddorn, Sellerie, Thymian
Chemotherapie, Unterstützung bei	Heidelbeere, Linsen , Pfefferminze, Sanddorn
Cholesterinsenkung	Apfel, Berberitze, Erbse, Fenchel, Gartenmelde, Gemüse Kohl, Gerste, Hagebutte, Hasel, Knoblauch , Kümmel, Kürbis, Quitte, Roggen, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Sonnenblume, Stachelbeere, Sellerie, Walnuss, Weintraube, Weißkohl, Weizen, Zwiebel
Colitis ulcerosa	Brombeere, Buchweizen, Dinkel, Gerste , Hafer , Heidelbeere, Honig, Lein
Darmerkrankung, chronisch entzündliche	Brombeere, Buchweizen, Dinkel, Gerste , Hafer , Heidelbeere, Honig, Lein , Sonnenblume, Weizen
Dekubitus	Quitte , Schlehe
Demenz	Johannisbeere, Schwarzwurzel
Depression	Amarant, Dinkel , Dost, Hafer, Hagebutte, Pflaume, Rosmarin, Senf, Schwarzwurzel, Walnuss, Zwetschge, Wermut
Diabetes	Birne, Berberitze, Dinkel, Eberesche, Emmer, Erbse, Gerste, Hafer , Haferwurzel, Heidelbeere, Himbeere, Kürbis, Lorbeer, Pastinake, Portulak, Roggen, Rosmarin , Salbei, Schwarzwurzel, Sellerie, Stachelbeere, Wegwarte, Weintraube, Zwiebel