



## Wildkräuter für Anfänger

Kräuterexperten raten Laien, sich beim Sammeln auf wenige bekannte Wildkräuter zu beschränken. Wer ambitionierter ist, sollte vorab eine Kräuterführung mitmachen. Diese fünf Wildkräuter-Klassiker sind für Einsteiger ideal.

Generell gilt: Nur junge Triebe pflücken, sorgsam mit den Pflanzen umgehen und nicht im Naturschutzgebiet sammeln! Die Pflanzen gehören außerdem nicht in eine Plastiktüte, da verlieren sie schnell ihr Aroma. Hier sind unsere fünf Klassiker:

## Gänseblümchen

Dafür müssen Sie, wenn Sie einen eigenen Garten haben, nicht einmal weit laufen. Verwechslungsgefahr besteht auch keine. Die Blätter des Gänseblümchens trocknen und dann wie



einen Tee kochen. Abkühlen lassen und als Haarspülung verwenden. Soll gegen Schuppen helfen. Mit Gänseblümchen kann man aber auch den Salat hübsch dekorieren.



## Löwenzahn

Schmeckt ziemlich bitter, soll aber gut sein für Leber, Niere und Galle. Kann man pur im Salat genießen (einfach täglich als Kur einige gewaschene Blätter begeben) oder aufbrühen.



## Brennnessel

Wirkt entschlackend und gilt als blutbildend. Aus jungen Blättern kann man einen Tee machen oder sie als Gemüse verwenden -dann kurz in wenig Wasser dünsten. Am besten erntet man die Blätter -mit Handschuhen! -wenn die Pflanzen kniehoch stehen. Auch für den Garten eignet sich die Brennnessel gut, um die Pflanzen zu stärken. Dazu Blätter mit warmem Wasser übergießen und stehen lassen, bis die Jauche anfängt zu gären.

## Kamille

Kamille hilft nicht nur bei Erkältungen und Magenproblemen, sondern auch bei gestresster



Kopfhaut. Die Blüten mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Die Haarspülung beruhigt die Kopfhaut und gibt hellen Haaren einen schönen Glanz. Die Blüten kann man auch trocknen und später verwenden.



## Beinwell

Aus frischen Beinwellwurzeln kann man sich selbst eine Salbe machen. Beinwell hilft, wie der Name schon sagt, bei schmerzenden Beinen und Problemen mit den Knien. Beinwell findet man häufig in der Nähe von Wasser und in feuchten Senken. Zu erkennen ist Beinwell an seinen großen rauhen Blättern. Zerreibt man sie, riecht es nach Gurke. Eine Anleitung für die Salbe findet man auf der Website [heilpflanzen Schule.de](http://heilpflanzen Schule.de)