

1. Bärlauch



© picture-alliance/dpa

Bärlauch wächst vor allem in Buchen- und Mischwäldern.

Er mag schattige Standorte.

Haupterntezeit ist im April, aber auch bereits im März kann man die ersten zarten Blätter ernten. Wichtig: immer vor der Blüte ernten.

Bärlauch hat einen giftigen Doppelgänger: das Maiglöckchen.

Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal: der Geruch. Bärlauch hat, wenn man ihn zwischen den Fingern zerreibt, einen typischen Knoblauchgeruch.

Bärlauch ist mattgrün und wächst einzeln aus dem Boden, Maiglöckchen dagegen paarweise.

Bärlauch enthält viel Vitamin C, Eisen für die Blutbildung, Kalium und Kalzium für Knochen und Zähne und Magnesium für die Muskeln. Er kurbelt die Verdauung an, verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel. Das Allicin, das der Pflanze ihren knoblauchartigen Geruch, verleiht, wirkt antibakteriell.

2. Brennessel



© gesundfit.de

Die Brennessel ist eines der wichtigsten heimischen Heilkräuter. Sie enthält Eiweiß, Eisen, Chlorophyll und Kieselsäure.

Ihre Eigenschaften:

- blutreinigend
- entwässernd
- blutbildend
- blutzuckersenkend
- Haarwuchs fördernd
- Potenz steigernd
- hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen

Geerntet werden die obersten jungen Triebe (von März bis Oktober). Wenn man die Blätter fest zwischen die Finger nimmt knicken die Brennhaare um und brennen nicht mehr. Im Zweifel Handschuhe zum Pflücken verwenden.

3. Wiesenschaumkraut



Wiesenschaumkraut enthält immunstimulierende Senfglycoside und ist damit ein Geheimtipp gegen Erkältungen und grippale Infekte. Außerdem enthalten ist Vitamin C und Bitterstoffe.

Die Eigenschaften von Wiesenschaumkraut:

- Immunabwehr steigernd
- entzündungshemmend
- harntreibend
- blutbildend
- tonisierend

4. Löwenzahn



Löwenzahn, der lustige Lichtbringer im Frühjahr!

Jeder kennt den Löwenzahn, doch leider genießt er, völlig zu Unrecht, einen schlechten Ruf als „Unkraut“.

Die Löwenzahn-Pflanze enthält Bitterstoffe, Carotinoide, sowie Vitamin B, C und E. Weiterhin kommen in der Heilpflanze Mineralien wie Kalium, Kalzium und Eisen, aber auch Flavonoide, Cumarine, Triterpene und Omega-3-Fettsäuren vor.

Löwenzahn wird in der Volksmedizin vor allem zur Entgiftung der Leber und des Körpers eingesetzt. Er hilft aber auch zur Verbesserung der Nierentätigkeit, und bei Infektionen der ableitenden Harnwege.

Die Bitterstoffe im Löwenzahn regen die Verdauung an, und wird daher häufig bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung eingesetzt.