

## Gundermann



Der Gundermann gehört, wie viele unserer Küchenkräuter (Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut und andere), zu den Lippenblütlern. Er riecht und schmeckt aromatisch und wird auch "Wilde Petersilie" genannt. So vielfältig wie wir Petersilie verwenden, kann auch der Gundermann verwendet werden.

### *Äußerlich*

Äußerlich kann der Gundermann für schlecht heilende Wunden, vor allem bei Eiter (=Gund) verwendet werden. Dazu kannst du das Pflanzenöl, Kompressen oder Salben verwenden.

### *Innerlich*

Innerlich dient er der Anregung der Stoffwechsels und hilft bei langwierigen Krankheiten. Auch hier besteht der Bezug zum Eiter.

**Eigenschaften:** auswurfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, trocknend, wundheilend, zusammenziehend

**Hilft bei:** Blasenprobleme, Bronchitis, Ekzeme, Gallensteinkoliken, Halsschmerzen, Husten, Lungenentzündungen, Nierenprobleme, Schwäche, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen

Sammelzeit: April-Oktober

## Giersch:



Giersch gehört als Doldenblütler zur Familie der uns bekannten schmackhaften Gemüse- und Würzpflanzen, wie Möhre, Pastinake, Kümmel, Petersilie und Dill. Er enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. So ist er dem mineralstoffreichen Grünkohl weit überlegen, er besitzt bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe. Genauso ist der Vitamin-C-Gehalt viermal höher als in Zitronen!

Giersch hat keine besonderen Ansprüche an den Standort und ist am Rande von Wegen und Wäldern, unter Hecken, in Parks und in Gärten zu finden. Von den giftigen Vertretern der Doldenblütler unterscheidet er sich in seiner Blattform.

- Die Blätter haben einen dreikantigen, bis zu 20 cm langen Stiel und sind dreigeteilt
- Sie sind spitz, leicht behaart und haben einen gezähnten Rand
- Der Blütenstängel wird bis zu 90 cm hoch und ist leicht kantig bis rund
- Oben sitzt eine 12-18 strahlige Doldenblüte
- Die abgeflachten Samen sind etwa 3 mm groß
- Die ganze Pflanze verströmt den typischen Gierschgeruch

**Eigenschaften:** antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend

**Hilft bei:** Blasenentzündungen, Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Husten, Insektenstiche, Ischias, Krampfadern, Rheuma, Verbrennungen, Verstopfung, Würmer, Zahnschmerzen



oben drei Blätter, unten 2x2 Blätter

Verwechslungsgefahr besteht leider mit anderen Doldenblütlern, von denen einige hochgiftig sind. Daher nur ernten, wenn Du sicher bist, dass es sich wirklich um Giersch handelt.

## Taubnessel:



Die Taubnessel ist ihrem Wesen nach eine eher weibliche Pflanze, zumal sie auch eine wichtige Rolle in der Frauenheilkunde spielt. Auch in der Küche ist sie vielfältig verwendbar. Sie ist ein gehaltvolles, wohlschmeckendes und gesundes Gemüse, vielerorts in großen Mengen zu finden und kann deshalb ruhig etwas öfter gegessen werden.

Die Taubnessel ist weltweit heimisch und wächst in Gärten, an Wegen und sogar auf Schutt. Die Blätter der Taubnessel ähneln den Brennesselblättern, ihnen fehlen jedoch die brennenden Haare. Die verbreitetste Art der Taubnessel trägt weiße Blüten, es gibt aber auch die Purpur-Taubnessel mit roten Blüten und die Goldnessel mit goldgelben Blüten. Außerdem gibt es noch zahlreiche andere Taubnessel-Arten.

**Eigenschaften:** abschwellend, antibakteriell, antiseptisch, auswurfördernd, blutreinigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend, reizmildernd, schleimhautschützend, wundheilend, zusammenziehend

**Hilft bei:** Asthma, Bronchitis, Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen, Husten, Insektenstiche, Lungenentzündungen, Lungenschwäche, Magenschleimhautentzündungen, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden

Sammelzeit: März – Mai

Quellen: [www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net), [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de)