



Kräuter in der Grünen Lunge

Sie waren über Jahrtausende hinweg die "Hausapotheke" der Menschen. Und so existieren auch heute noch viele Rezepte für Hausmittel, die sich auf die Heilwirkung von Kräutern stützen.

Pflanzen sind Leben. Unser Leben hängt vom Überleben der Pflanzen ab, die uns umgeben. Sie schaffen nicht nur unsere wunderbare Umgebung, die uns heilt und Körper und Seele nährt. Ohne sie ist nichts nachhaltig auf unserem schönen Planeten. Pflanzen sind die Grundlage unserer Evolution, der Zivilisationen und der Kulturen.

Als im vorletzten Jahrhundert die moderne Medizin mit ihren chemisch hergestellten Medikamenten Einzug hielt, fiel das alte Wissen über die Kraft der Heilkräuter mehr und mehr in Vergessenheit, kaum jemand wollte sie mehr anwenden. Jedermann freute sich über die leicht anzuwendenden und scheinbar perfekten neuen Medikamente.

Was daraus wurde, ist inzwischen ja jedem bewusst geworden: Da gibt es Kopfschmerzmittel, die Kopfschmerzen auslösen, da gibt es Grippemittel, die die Leber schädigen, es gibt Schlafmittel, die den Schlaf rauben, und das sind nur drei Beispiele von Vielen.

Es kommen immer mehr Meldungen über die schädlichen Nebenwirkungen ans Tageslicht, und so wenden sich viele Menschen wieder den Heilkräutern zu. Besonders bei leichten Erkrankungen und Beschwerden, etwa einem Schnupfen, einer Abschürfung der Haut oder bei Verdauungsbeschwerden, sind die Heilpflanzen wieder voll im Trend.

Bevor jetzt aber ein falscher Eindruck entsteht: Die moderne Medizin hat natürlich ihre Berechtigung, viele schwere Krankheiten können kaum durch Heilkräuter behandelt werden. Keine Heilpflanze, sei es die Kamille oder das Johanniskraut, oder welches auch immer, kann mit seiner Wirkung schwerste Erkrankungen heilen!

Das Besondere an den Heilpflanzen ist aber, dass sie bei leichteren Beschwerden normalerweise ohne Nebenwirkungen helfen können. Und sie können auch, nach Absprache mit dem Arzt, eine Behandlung mit modernen Medikamenten unterstützen.

Die Kräuterheilkunde und die moderne chemische Schulmedizin sind also nicht Konkurrenten bei der Heilung von Krankheiten, sondern Partner, die gemeinsam zu einer schnelleren Genesung verhelfen können. (aus

Im Sommer 2016 fand eine Kräuterführung in der Grünen Lunge statt. Eine Kräuterkundlerin führte Interessierte durch die Grüne Lunge und erklärte an gefundenen Exemplaren Bedeutung und Wirkung der Kräuterpflanzen. Folgende Kräuterpflanzen wurden gefunden und besprochen:

Wilde Möhre



Nachgewiesen wurde der Wilden Möhre eine harntreibende Wirkung und ein positiver Effekt auf die Regulation des Blutzuckers sowie auf die Bekämpfung von Durchfall. Zur Spülung der Harnwege können insbesondere die Samen der Wilden Möhre genutzt werden.

Pastinake



Nicht umsonst galt die Pastinake in früheren Zeiten als wichtiges Grundnahrungsmittel: Das Wurzelgemüse enthält relativ viele Kohlenhydrate (Zucker, Stärke und der Quellstoff Pektin) und macht daher lange satt. Das in Pastinake steckende ätherische Öl hat außerdem neben dem typischen, würzigen Geschmack auch eine leicht antibakterielle Wirkung.

Schafgarbe



Die Schafgarbe zählt heute zu einer der bekanntesten Heilpflanzen überhaupt. Das angenehm duftende Kraut mit den weißen zierlichen Blüten lindert u.a. Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden und dient der Blutreinigung. Da die auch als Tausendblatt bezeichnete Schafgarbe recht anspruchslos ist, kann sie bei uns überall wild gefunden werden.

Wilder Oregano



Auch wenn Oregano meist nur als Küchenkraut bekannt ist, findet es in der Volksheilkunde relativ viel Beachtung. Aufgrund der enthaltenen Inhaltsstoffe kann Oregano für eine Vielzahl an Beschwerden eingesetzt werden. Oregano ist antibakteriell, verdauungsfördernd, appetitanregend, pilzhemmend und teilweise antiviral.

Wiesen- Labkraut



Von Mai bis September kann man mit den essbaren Blüten und Knospen die Salate dekorieren. Aus dem Saft ausgekochter Blüten wird süßer Pudding hergestellt. Labkraut-Blüten-Gelee besitzt ein sehr feines Aroma. Labkraut-Blütenbowle ist ein besonderer Genuss.

Weidenröschen



Verwendet wird das blühende Kraut. Die enthaltenen Flavonoide, vor allem das Myricetin, haben eine starke entzündungshemmende Wirkung, was besonders bei einer beginnenden Prostatavergrößerung hilft. Die anregende Wirkung auf die Blasenmuskulatur hilft auch Frauen gegen Reizblase und bei Inkontinenz.

Brennnessel



Brennnessel (*Urtica dioica*) erleichtert das Wasserlassen bei einer gutartigen Prostatavergrößerung und hilft gegen leichte Harnwegsinfekte.

Stachel-Lattich



Ähnlich dem Mohn tritt bei Verletzung der Pflanze ein milchiger Saft aus, der sich an der Luft verdickt. Dieser ist dann gummiartig, gelblich bis braunschwarz und wirkt beruhigend, einschläfernd und schmerzstillend.

Wegwarte



Die Wegwarte ist eine der wenigen Heilpflanzen gegen Milzleiden. Als Heilkraut wird sie zudem zur Ausleitung von Giften, bei Augenleiden und zur Stärkung von Leber und Galle eingesetzt. Als Nahrungsmittel dienen sowohl ihre Blätter und Blüten als auch die stark inulinhaltige Wurzel.

Franzosenkraut



Von allen Kräutern, welche wir hier finden, hat Franzosenkraut den höchsten Eisengehalt und außerdem viel Kalzium, Magnesium, Mangan, Vitamin A + C.

Giersch



Grundsätzlich gilt Giersch aufgrund seines hohen Vitamin C und Eisengehalts als sehr gesund und wird daher gern im Frühjahr als Zutat für Smoothies oder Gemüse genutzt. In Verbindung mit der Brennnessel soll er helfen, u.a. Beschwerden bei Frühjahrsmüdigkeit zu lindern.

Seifenkraut



Seifenkraut hat seinen Namen von seinem hohen Gehalt an Saponinen. Der Saponinanteil ist sogar so hoch, dass man mit Seifenkraut waschen kann. Die Saponine sind nicht nur zum Waschen geeignet, sondern sie helfen auch bei Husten und wirken harntreibend. Auch bei verschiedenen Hautleiden kann man Seifenkraut einsetzen.

Zaunrübe



Die unterirdische Rüben-Wurzel wurde früher gerne zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen verwendet. Da sie aber giftig ist, wird sie heutzutage nur noch in homöopathischer Verdünnung angewendet. So hilft sie gegen Rheuma, Atemwegsprobleme und Schmerzen des Bewegungsapparates.

Beifuß



Beifußkraut wird bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (Koliken, Durchfall und Obstipation, Verdauungsschwäche, Anregung der Magensaft- und Gallensekretion) angewendet. Ferner bei Epilepsie, Menstruationsstörungen und zur Durchblutungsförderung. Beifußwurzel wird bei Schwächezuständen sowie als Tonikum, in Kombinationen zusätzlich u. a. bei Psychoneurosen, Neurasthenie, Depressionen, vegetativen Neurosen, allgemeiner Reizbarkeit sowie bei Unruhe, Schlaflosigkeit und Angstzuständen angewendet.

Berufskraut



Seine Hauptfähigkeiten liegen in der Linderung von Erkältungskrankheiten.

Königskerze



Sie ist eine wichtige und bekannte Heilpflanze bei Husten, vor allem bei Reizhusten.

Nachtkerze



Die Nachtkerze gilt heute als eines der besten Heilkräuter bei zahlreichen Hautbeschwerden. Die Samen, die das begehrte Nachtkerzenöl enthalten, sind reich an Gamma-Linolensäuren, die bestimmte Hormonproduktionen beflügeln und Abwehrkräfte mobilisieren können.

Wiesenkerbel



Die Wirkung wird als antiseptisch, appetitanregend, wasserausscheidend, hustenlösend, blutreinigend, magen- und leberwirksam und die Milchsekretion hemmend beschrieben. Der Kerbel kann Erkältungen lindern und wirkt gegen Kopfschmerzen und Gedächtnisstörungen.

Spitzwegerich



Getrocknete Blätter bilden einen wichtigen Bestandteil des Hustentees. Ein kleines Tröpfchen eines zwischen den Fingern zerriebenen Blattes auf einer Wunde wirkt wundheilend und desinfizierend.

Gänseblümchen



Ein Tee aus den Blättern des Gänseblümchens regt Appetit und Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und kann durch seine krampfstillenden Fähigkeiten auch Husten lindern. Dank seiner harntreibenden Eigenschaften kann Gänseblümchen-Tee auch Ödeme schwinden lassen. Äußerlich angewandt kann Gänseblümchen-Tee Ausschläge lindern, unreine Haut klären und hartnäckige Wunden heilen.

Kanadische Goldrute



Hauptanwendungsgebiete sind die unterstützende Behandlung von Harnwegs- und Nierenerkrankungen.

Beinwell



Der Beinwell wird schon lange als Heilpflanze genutzt. Selbst Hildegard von Bingen und Paracelsus verwendeten ihn zur Heilung von Knochenschäden, Wunden und Geschwüren. Heute setzt man die Heilpflanze unter anderem bei Entzündungen, Prellungen, Muskel- und Gelenkschmerzen ein.

Borretsch



Traditionell wird er gegen Herzschwäche und Melancholie verwendet. Doch auch für die Verdauungsorgane und den Stoffwechsel kann er gute Dienste leisten.

Durch den Bau des sog. Innovationsquartieres würde auch mitten in Frankfurt ein Stück Wissen und Anwendung der Kräuterkunde für die Menschen verloren gehen. Deshalb:

Die Grüne Lunge am Günthersburgpark muss erhalten bleiben.

Bürgerinitiative für den Erhalt der Grünen Lunge am Günthersburgpark e. V.



Kontakt: www.gruene-lunge-am-guenthersburgpark.de

Facebook: Grüne Lunge am Günthersburgpark

Quellen/Bilder: www.wikipedia.de, www.kraeuter-verzeichnis.de, Grüne Lunge

Link: <http://kraeuter-verzeichnis.de/>