

Wildkräuter im Herbst

Anja Zünd
Naturheilpraktikerin in Jona SG

Im Herbst geht es in der Natur und Pflanzenwelt um Farben, Ernte und Reichtum. Bevor der Winter beginnt, sollen Tiere und Menschen gut genährt und vorbereitet werden, um die kalte, karge Jahreszeit zu überstehen.



1



2



3



4

1. Anja Zünd, 2. Beinwell, 3. Spitzwegerich, 4. Hagebutte

Der Wegerich schützt und regeneriert Schleimhäute.

Die Natur beginnt nach der Ernte nach und nach, die Energie in den Boden zurückzuziehen, oberirdisch schwinden oft die Kräfte, viele Pflanzen gehen in den Ruhestand. Pflanzen, welche dem Menschen helfen können, sich auf die Erkältungs- und Grippezeit im Winter vorzubereiten, können jetzt geerntet und verarbeitet werden.

Hagebutte

Die Heckenrose, in der Fachsprache *Rosa canina* genannt, findet man in Hecken, an Wald- und Strassenrändern. Die Beeren leuchten rot und können bis in den Winter hinein geerntet werden. Frost kann ihr nicht so schnell etwas anhaben.

Die rote Frucht enthält mit bis zu 1400 mg/100 g ausserordentlich viel Vitamin C, und wirkt dadurch abwehrstärkend, zudem entzündungshemmend und harntreibend. Eine ideale Pflanze, um sich auf die Grippezeit vorzubereiten.

Die Frucht ist roh geniessbar, wenn man die «Nüsschen» entfernt, aber das ist bei Weitem kein Gaumenschmaus. Besser wird sie schonend verarbeitet zu Marmelade oder Mus. Tee enthält durch die Zubereitungsart nur wenig Vitamin C, und wer auf eine rote Verfärbung hofft, wird enttäuscht werden. In Teemischungen mit «Hagebutte» werden nämlich meistens Hibiskusblätter verwendet, welche charakteristisch sind für die Rotfärbung des Wassers.

Spitz- und Breitwegerich

In der Fachsprache heissen diese Pflanzen *Plantago lanceolata* (Spitzwegerich) und *Plantago major* (Breitwegerich). Typischerweise findet man sie auf Wiesen, an Wegrändern, auf Kieswegen und Schuttplätzen. Die Blätter enthalten Schleimstoffe und den antibakteriellen Stoff Aucubin, welcher aber nur bei der Verarbeitung von Frischpflanzen zum Zuge kommt.

Der Wegerich ist eine ideale Pflanze für den Winter. Er schützt und regeneriert Schleimhäute, wirkt entzündungshemmend, wundheilend und abwehrstärkend bei beispielsweise Halsschmerzen und Husten. Die Blätter können zu Presssaft oder Sirup verarbeitet oder als Tee getrunken werden. Da vor allem die Schleimstoffe in der Pflanze erwünscht sind, ist es ideal, bei der Teezubereitung die Blätter in kaltem Wasser über ein paar Stunden ausziehen zu lassen, danach den Sud abzusieben und dann zu trinken. Der Spätherbst eignet sich auch sehr gut für das Ernten von Wurzeln, da sich darin jetzt viel Kraft befindet.

Beinwell/Wallwurz

Der Name Beinwell bezieht sich auf «Gebeine = Knochen». Der Gattungsname «Symphytum» (*Symphytum officinale*) stammt vom griechischen Wort «symphytos» =

zusammengewachsen, zugeheilt. Wie der Name sagt, wird die Wurzel dieser Pflanze bei allem gebraucht, was mit Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen zu tun hat. Selber herstellen kann man Tinkturen und Gels zum Einreiben bei Knochenbrüchen, Entzündungen im Bewegungsapparat, Rheuma und Schmerzen. Allerdings sollten sie nicht auf offene Wunden gelangen. Die Schleimstoffe wirken kallusbildend (knochenbildend bei Brüchen) und entzündungswidrig.

Die Pflanze enthält einen Inhaltsstoff, das Pyrrolizidin, das bei innerlicher Anwendung gesundheitsschädigend sein kann, weshalb es nur äusserlich angewendet werden sollte. Es gibt pyrrolizidinfreie registrierte Fertigpräparate, die bedenkenlos auch innerlich verwendet werden können. In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte sicherheitshalber auf Beinwell verzichtet werden.

Auch im Herbst unterstützen und begleiten uns viele Wildpflanzen mit ihren Wirkstoffen, ihren Farben und helfen uns, uns auf die kommende frostige Jahreszeit vorzubereiten. Wer mit offenen Augen durch die Natur geht, wird im Herbst die Kraft in der Pflanzenwelt entdecken und vielleicht zu nutzen wissen.

www.naturheilpraxis-zuend.ch