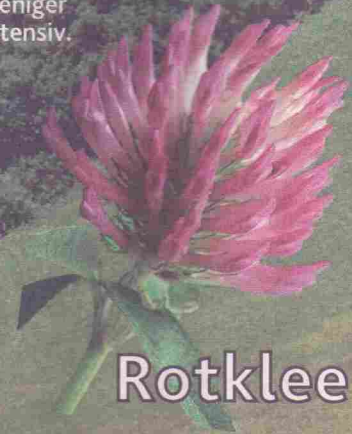


Die Magie der Pflanzen

Gemeinsam mit der Kräuterfrau Veronika Walch begab sich „Krone“-Redakteur Emanuel Walser auf die Suche nach den Heilpflanzen der Lechtaler Alpen. Fazit nach einer äußerst ergiebigen Kräuterwanderung: Ein geschultes Auge für die heimische Flora erspart die halbe Hausapotheke. Die gängigsten Wundermittel der Natur im Überblick:

Der Rotklee ist die Hormonpflanze schlechthin und beugt sogar Krebs vor. Gerade Frauen in den Wechseljahren ist der Verzehr zu empfehlen. Äußerst wohlschmeckend ist der Rotklee-Tee. Einfach die Blüten abzupfen und mit heißem Wasser aufgießen. Der weiße Klee hat eine ähnliche Wirkung, ist aber weniger intensiv.



Rotklee

Die Wurzeln des Blutwurz machen so manchem Wehwechen den Garau. Klein geschnitten und in Alkohol eingelegt, ist der daraus gewonne Schnaps aufgrund seiner desinfizierenden Wirkung gut bei Verdauungsbeschwerden. Allerdings macht auch beim Blutwurz die Dosis das Gift: In Übermaßen genossen, führt der Verzehr zu Diarrhoe.



Blutwurz

TIPPS:

Sammeln Sie ausnahmslos Pflanzen, die Sie zweifelsfrei identifizieren können! Blüten sollten am besten zur frühen Mittagszeit gepflückt werden, da dann die Intensität der Wirkstoffe am höchsten ist. Zudem müssen die Pflanzen trocken sein, im Idealfall sollte es vorher drei Tage lang nicht geregnet haben. Um Schimmelbildung vorzubeugen, sollten die Kräuter im Halbschatten an einer zugigen Stelle getrocknet werden. Zur Lagerung empfiehlt sich am besten ein Papiersack, Metall- und Plastikverpackungen sollten hingegen unbedingt vermieden werden. Ganz wichtig: Nur auf ungedüngten Wiesen sammeln! Schadstoffbelastete Plätze sind ebenso zu meiden wie klassische Hundespazierwege. Aufgrund der frühen Vegetationszeiten sind die Kräuter in höheren Lagen deutlich intensiver.

„Kräuterfrau“ Veronika Walch weiß um die Wirkung jedes Alpenpflänzchens.

Fotos: Lisa Fail (2), Roland Eberwein, Christoph Gantner, Krone (5)



Huflattich

Nach dem Reaktorunglück von Tschernobyl kurzzeitig in Verruf gekommen, kann der Huflattich mittlerweile wieder bedenkenlos verwendet werden. Der Huflattich-Tee ist gut gegen Atemwegserkrankungen, den Blättern wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.



Spitzwegerich

Ein bekanntes Heilmittel bei Atemwegserkrankungen. Der Verzehr lohnt sich allerdings auch aus kulinarischer Sicht: Speziell die Blüten schmecken angenehm nussig und sind eine ideale Salatbeigabe. Kleiner Tipp: Bei Insektenstichen einfach mit einem Blatt des Spitzwegerichs die betroffene Stelle einreiben, und im Nu ist's um den Juckreiz geschehen!



Gänseblümchen

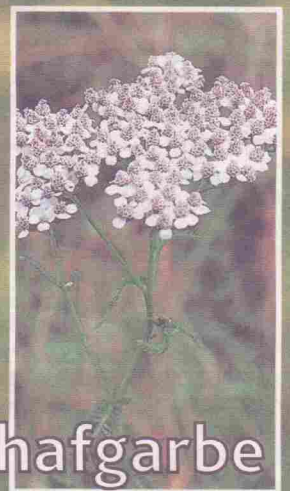
Ein jeder kennt es, doch nur wenige wissen um seine Wirkung. Das Gänseblümchen reinigt den Körper, schwemmt ihn regelrecht aus und führt ihm zugleich Energie zu. Man kann die Blüten – beispielsweise im Salat – roh verzehren oder gemeinsam mit anderen Kräutern zu einem Tee verarbeiten.

Ein Frauenkraut par excellence: Blätter wie Blüten wirken lindernd bei Unterleibs- und Brustschmerzen. Am besten in Kombination mit der Schafgarbe verwenden! Als Gurgellösung wird der Frauenmantel auch bei schlecht heilenden Wunden, etwa nach einer Zahntfernung, eingesetzt. Ebenso wie der deutsche Name kommt auch die lateinische Bezeichnung „Alchemilla vulgaris“ nicht von ungefähr. Denn einst versuchten Alchimisten aus den „Guttationstropfen“ der Blätter Gold herzustellen.



Frauenmantel

Der heimliche Superstar unter den hiesigen Kräutern. Verwendung finden die blühenden Schafgarben etwa bei Verdauungsstörungen und Koliken. Des Weiteren können die Blüten zur Pflege der Gesichtshaut in Dampfbädern eingesetzt werden. Die frischen Triebe und Blätter sind außerdem eine wohlschmeckende Salatzutat, deren ätherische Öle wirken zudem schleimlösend.



Schafgarbe

