

SAMMELLEIDENSCHAFT

Viele Pflanzen werden seit Jahrhunderten ihrer heilenden Kräfte wegen gesammelt und eingesetzt. Wer auf die Pirsch nach Wildpflanzen gehen und sie zum Verarbeiten nach Hause nehmen möchte, sollte einige Regeln beachten.

Jürg Lendenmann

Heilpflanzen finden sich in Apotheken und Drogerien, Fachberatung inklusive. Oft brauchen wir für banale Erkrankungen immer wieder dieselben Heilkräuter und sind mit ihrer Anwendung vertraut. Da die Gewächse vielfach auch wild in der näheren Umgebung gedeihen, wird früher oder später der Gedanke aufkeimen: «Könnte ich die eine oder andere Heilpflanze nicht selbst sammeln und verarbeiten?»

Pflanzen erkennen und sammeln

Manche Heilpflanzen wie Linden, Löwenzahn oder Gänseblümchen können wir zweifelsfrei identifizieren. Wollen wir andere sammeln, müssen wir uns entsprechend vorbereiten – mit Pflanzenbestimmungsbüchern/-Apps oder dem Besuch von einschlägigen Kursen. Wichtig ist, sich mit giftigen Doppelgängern vertraut zu machen.

Beim Sammeln gilt es, einige Punkte zu beachten:

- Gesunde, kräftige Pflanzen wachsen in der Regel bevorzugt in einer vielfältigen, naturnahen Umgebung. Gemieden werden sollten Ränder von Äckern (Spritzmittel), Strassen (Abgase, Gummiabrieb), Bahnlinien sowie Strecken, die stark von Menschen mit Hunden frequentiert werden.
- Wichtig: Für jede Heilpflanze gibt es bevorzugte Jahres- und Tageszeiten. Zudem kann geeignetes Wetter das Verarbeiten erleichtern. Tipps geben einschlägige Pflanzenbücher.
- Ernten Sie nur von gesunden Pflanzen und nur jene Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Wurzeln, Samen, Früchte), die Sie brauchen; Schere und Messer leisten dabei willkommene Hilfe. Geben Sie verschiedene Pflanzenteile in separate Tüten/Säckchen.
- Nehmen Sie nur so viel mit nach Hause, wie Sie verarbeiten können. Fürs Ausprobieren reichen kleine Mengen.
- Sammeln Sie an verschiedenen Orten und pflücken Sie nicht eine Fundstelle leer.
- **Tip:** Einheimische Heilpflanzen gedeihen sehr gut im Garten, manche wie Thymian, Spitzwegerich und Schafgarbe gar auf dem Balkon.

Mehr als nur Tees

Aus der verwendeten Literatur (siehe unten) haben wir drei Pflanzen ausgewählt, die zeigen sollen, wie vielfältig Heilpflanzen genutzt werden können.

Schafgarbe

Blüten der Schafgarbe (*Achillea millefolium*) finden sich vom Juni bis in den Oktober. Ihre ätherischen Öle wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Das Heilkraut wird auch für Erkrankungen von Magen, Leber und Galle verwendet. Die mit der Schere abgeschnittenen Blütenköpfchen (und Blätter) lassen sich locker ausgebreitet gut trocknen.

Tee: Einen Teelöffel getrocknete (oder zwei bis drei Teelöffel frische) Blüten und Blätter mit 250 Milliliter heissem Wasser überbrühen, zugedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann absieben. Bis zu viermal täglich eine Tasse trinken.

Der Tee kann auch äusserlich zum Waschen von Wunden sowie für Umschläge und Sitzbäder benutzt werden. Die Schafgarbe kann zudem als Öl (z. B. im Salat) eingenommen werden. Das Öl wird ebenso angesetzt wie ein Rotöl aus Johanniskraut.

Hagebutte (Wildrose)

Die reifen roten Früchte der Hagebutte (*Rosa canina*) werden vorzugsweise mit der Schere abgeschnitten, dann schonend getrocknet. Volkstümlich werden Zubereitungen aus zerkleinerten Hagebuttenfrüchten und -schalen wegen ihrer harntreibenden, entwässernden, entzündungs- und schmerzhemmenden sowie immunstabilisierenden Wirkung eingesetzt.

Tee: Zwei Esslöffel halbiertes Früchte in 250 Milliliter Wasser während zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Pulver: Getrocknete Früchte in einer Kaffeemühle oder einem Mörser vermahlen. Das Pulver kann zu Joghurt oder Müesli gegeben werden.

Mus/Marmelade: Die Früchte (ohne Stiel) abbrausen und in einen Kochtopf geben. So viel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Mus durch ein Sieb in einen zweiten Kochtopf geben. Mit Gelierzucker im Verhältnis 2:1 aufkochen. In Konfitürengläser abfüllen.

Fichte (Rottanne)

Herbst und Winter sind besonders geeignet, um das Harz der Gemeinen Fichte (*Picea abies*) zu sammeln. Dem Harz werden entzündungshemmende, wärmende, schmerzstillende, wundheilende und antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben.



Katrin und Frank Hecker

Heilsame Wildpflanzen

Haupt, 2. Auflage 2022, ISBN 978-3-258-08317-9.

Ein gutes Dutzend heilende Pflanzen finden & nutzen.

Kosmos, 2021, 112 Seiten. ISBN 978-3-440-17115-8.

Als Taschenbuch und eBook erhältlich.

Salbe: 120 Milliliter Olivenöl und 30 Gramm Fichtenharz in ein Töpfchen auf einem Stövchen geben. Unter stetigem Rühren langsam erwärmen, bis fast alles Harz geschmolzen ist. Das flüssige Gemisch durch ein Sieb in ein zweites Töpfchen giessen, dieses aufs Stövchen stellen und 10 Gramm Bienenwachs in die Flüssigkeit geben. Rühren, bis sich alles Bienenwachs aufgelöst hat. Vom Stövchen nehmen und rühren, bis sich das Gemisch etwas abgekühlt hat. Die abgekühlte Harzsalbe in ein sauberes, gut verschliessbares Gläschen geben.

Fuchsbandwurm

Heute geht man davon aus, dass nicht Wildpflanzen die grösste Infektionsquelle für den Fuchsbandwurm sind. Dennoch empfiehlt es sich, bodennah geerntete Pflanzenteile gründlich zu waschen. Dies reduziert das Infektionsrisiko, beseitigt es aber nicht vollständig. Laut der Universität Würzburg haben sich folgende Massnahmen zur Abtötung von Fuchsbandwurmeiern bewährt:

- Gefriertruhe bei -80°C für wenige Tage.
- Erhitzen über 60°C für wenige Minuten.
- Erwärmen auf 45°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 85 Prozent für ein paar Stunden.
- Trocknen bei 25°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 25 Prozent für wenige Tage.

Räuchern: Trockenes Harz in einem Mörser oder zwischen zwei Steinen zerreiben. Das Pulver in ein Räucherstövchen oder in eine Muschelschale geben, anzünden und sofort wieder ausblasen; das Pulver glimmt weiter. <