

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, den Stoffwechsel wieder auf Trab zu bringen, um den Körper zu entgiften. Wir stellen Ihnen in dieser Nummer Pflanzen vor, die Nieren und Leber anregen.

# Pflanzen DES MONATS

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

**Artischocke**  
(*Cynara scolymus*)



Die distelartige Artischocke ist im Mittelmeerraum heimisch. Aus ihr wird auch der italienische Kräuterlikör Cynar hergestellt. Zu den aktiven Inhaltsstoffen der Artischockenblätter zählen Bitterstoffe wie Cynaropikrin, Phenolcarbonsäuren und Flavonoide wie Luteolin.  
**Wirkungen:** gallentreibend, verdauungsfördernd, lipidsenkend und antioxidativ.  
**Anwendung:** bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen und Aufstossen. Artischockenblätter finden sich nicht nur in Teemischungen, sondern sind auch in Form von Kapseln, Dragées, Tabletten, Tropfen und Saft im Handel erhältlich.  
**Tee:** 1 TL fein geschnittener Artischockenblätter mit heissem Wasser übergießen, 10 Min. stehen lassen, durch ein Sieb abseihen. Vor den Mahlzeiten 1 Tasse trinken.

**Brennnessel**  
(*Urtica dioica*, *U. urens*)



Die Brennnessel ist fast über die ganze Welt verbreitet. Ihre Blätter enthalten u. a. Flavonoide, Kaffeylöl-päpelsäure und Silikate.  
**Wirkungen:** harntreibend und schmerzlindernd.  
**Anwendung:** zum Durchspülen bei entzündlichen Harnwegserkrankungen sowie unterstützend bei Therapien von rheumatischen Beschwerden, volkstümlich auch bei Leber- und Gallenbeschwerden sowie zur Anregung des Stoffwechsels. Brennnesselblätter sind Bestandteil zahlreicher Nieren- und Blasentees und auch als Frischpflanzenpresssaft erhältlich.  
**Tee:** 2 TL (ca. 1,5 g) fein geschnittenes Kraut in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Der harntreibende Effekt setzt erst nach einigen Tagen ein.

**Goldrute**  
(*Solidago sp.*)



Goldrutenarten mit ihren charakteristischen gelben Blütenköpfchen kommen bei uns auch als Gartenpflanzen vor. Die Staude enthält zahlreiche Inhaltsstoffe wie Flavonoide, Saponine, Phenolglykoside, Gerbstoffe und ätherisches Öl.  
**Wirkungen:** wassertreibend, schwach krampflösend und entzündungshemmend.  
**Anwendung:** Goldrute wird traditionell zur Erhöhung der Harnmenge eingesetzt und als Durchspülungstherapie bei leichten Erkrankungen des Harntrakts (Blasenentzündungen), volkstümlich auch bei überaktiver Blase und rheumatischen Beschwerden. Die Pflanzendroge ist Bestandteil zahlreicher Nieren- und Blasendragées und -tees.  
**Tee:** 1–2 Teelöffel (2–4 g) fein geschnittener Droge mit kochendem Wasser übergießen, 10–15 Min. ziehen lassen. 3–5 Tassen pro Tag.

**Löwenzahn**  
(*Taraxacum officinale*)



Als Arzneidroge werden die gesamten ganzen oder geschnittenen Pflanzenteile des Löwenzahns unter der Blüte verwendet. Zu wichtigen Inhaltsstoffen zählen Bitterstoffe, Triterpene, Carotinoide, phenolische Verbindungen, Inulin und Mineralstoffe.  
**Wirkungen:** verdauungsfördernd, gallentreibend, wassertreibend, appetitanregend, die Magensaftsekretion anregend.  
**Anwendung:** bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, bei langsamer Verdauung, Appetitlosigkeit, als harntreibendes Mittel (Durchspülungstherapie). Erhältlich als Tee(-mischungen), Tropfen, Säfte und Tabletten, Flüssig- und Trockenextrakte.  
**Tee:** 1–2 TL fein geschnittener Droge mit kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen, 10 Min. ziehen lassen und durch ein Teesieb geben.