





Gamander-Ehrenpreis • hochgeladen von [Christa Sattler](#)

Nun aber zum Thema Heilpflanze: Die Pflanze gilt als essbar: In Suppen, Salaten oder zur Deko. Als wirksam werden Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und weitere Inhaltsstoffe mit leicht antibakterieller und entzündungshemmender Wirkung genannt. Soll als Tee blutreinigend wirken, für äußerliche Anwendung gegen Abszesse, Schuppenflechte und Juckreiz bei Wundheilung wirken. Wenn also beim nächsten Insektenstich unterwegs kein anderer Wegerich greifbar ist dann mal diese Kraut zerdrückt darauf ausprobieren.

Als zweite Pflanze habe ich mir heute mal den **Frauenmantel** ausgesucht.



Frauenmantel • hochgeladen von [Christa Sattler](#)

Wie hier gut zu sehen ist hab ich hier nicht nur 2-3 Anstandspflänzchen und das ist nicht einmal der größte Teil. Als Frau muss ich dieses Kraut einfach ins Herz schließen!  
Das fängt schon damit an, dass der Regen von den Blättern einfach abperlt und den ganzen Schmutz mitnimmt. Die Blätter sind schlicht immer sauber. Da könnte sich manche Fläche in Haus und Garten ein Beispiel dran nehmen. Dann kommt es selbst an trockenen Tagen vor, dass die Blätter voller Wassertropfen stehen. Ein Drink für Insekten und Kleintiere.



Frauenmantel mit Wassertropfen • hochgeladen von [Christa Sattler](#)

Diese Guttationstropfen wurden früher als "himmlisches Wasser" verehrt. Heute werden noch diese Wassertropfen mit Alkohol als Konservierung versetzt als Notfalltropfen angeboten. Die Pflanze selbst gilt als essbar. Einer Verwendung in Salaten, Gemüse, Drinks etc. steht nichts im Wege. Ihre echte Wirkung entfaltet der Frauenmantel neben blutstillenden und entzündungshemmenden Anwendungen in dem er für uns Frauen in der Regel alles regelt. Von Kinderwunsch bis Menopause, Unterleibsschmerzen bis Migräne wirken die enthaltenen Pflanzenhormone regulierend. Sitzbäder, intime Spülungen runden die Anwendungen ab und auch das andere Geschlecht kann von den Wirkstoffen profitieren. Es sind ganze Bücher über die Anwendung von Frauenmantel erschienen. Eine echte Frauen-Powerpflanze.

Als Drittes für heute steht die große Schwester des Huflattichs parat: Die **Pestwurz**.



Pestwurz • hochgeladen von [Christa Sattler](#)

Ich kenne die eigentlich nur mit diesen Löchern in den Blättern. Gefühlt kommen die schon gelocht aus der Erde. Die Pflanze breitet sich gern mittels Rhizomen aus. Diese Wurzeln sind gut daumendick und verbreiten sich mit gut 2 m pro Jahr in jede Richtung.



Pestwurz-Blüte • hochgeladen von [Christa Sattler](#)

Der Blütenkolben ist etwa Faustgroß und erscheint schon Anfang März vor den ersten Blättern. Ihren Namen hat die Pestwurz von der Behandlung der Pest im Mittelalter. Die schmerzlindernden, krampflösenden und beruhigenden Inhaltsstoffe bieten da aber nur eine Behandlung der Symptome. Weiterhin dürfte eine Einnahme mit der Gefahr von Leberschäden einhergegangen sein, so dass die Erfolge gegen die Pest wohl, nun, übersichtlich waren. Vornehmlich die stark krampflösenden Inhaltsstoffe wurden zu Medikamenten weiterentwickelt. Die Pflanze ist zur Selbstmedikation nicht geeignet. Sie kennen das schon: Für Ihre Gesundheit sind Sie selbst verantwortlich. Kompetente Unterstützung bieten die Ärztin und die Apothekerin Ihres Vertrauens. Wenn ich die Pflanze schon nicht nutzen kann, wer dann? Pestwurz ist eine heimische Wildpflanze, die schon früh im Jahr blüht. Damit ist sie bei einer ganzen Reihe von Insekten begehrt. Die [Natura-Datenbank](#) verzeichnet hier allein 64 Wildbienen- und 15 Schwebfliegenarten. Also, wenn Sie mögen, geben Sie dieser Pflanze ruhig eine Chance. Dann können Sie den Schnecken zumindest sagen, wo sie hingehen dürfen... Wenn auch Sie sehen wollen wie sich Wild- und Heilkräuter in ein Gartenkonzept integrieren lassen: Sie haben die Gelegenheit sich am 15.+16.6.24 einen umfassenderen Einblick zu verschaffen und mit uns ins Gespräch zu kommen.

[Unser Garten](#) ist im Rahmen der "[offenen Gärten Bochum](#)" von 11-18 Uhr geöffnet. Um eine Spende von 2 €/Person und Garten wird für einen sozialen Zweck gebeten. Weitere 6 Gärten nehmen an der offenen Gartenpforte teil. [Flyer](#), [Routenplaner](#) und weitere Informationen auf [www.offengaerten-bochum.de](http://www.offengaerten-bochum.de)



 Gefällt 1 mal



Community:

**Christa Sattler aus Hattingen**