

Frühjahreskräuter und ihre Kraft

Gerade die Kräuter im Frühjahr sind für uns wichtig.

Warum?

Na, dann lesen Sie mal.



Mit das erste Kraut, was wir oft schon im Winter entdecken ist das **Scharbockskraut**. Das Wort Scharbock bedeutet nichts anderes als Skorbut, wie es früher die Seefahrer hatten, wenn sie nach einer Flaute und langer Zeit auf dem Meer keine Vitamine mehr zu sich nehmen konnten.

So ist das Scharbockskraut unser erster Vitamin Spender nach einem Winter.

Super gut gegen Frühjahrsmüdigkeit und vorbeugend gegen Erkältungen.

Das Kraut wird nicht als Tee getrunken, sondern in die Ernährung eingebunden.

Aber Achtung, sobald die gelben Blüten da sind, wird die Pflanze giftig. Der giftige Stoff Protoanemonin wird in Blatt, Blüte und besonders Wurzelstock und Brutknöllchen freigesetzt!!!

Die Brutknöllchen sind ein eindeutiges Erkennungsmerkmal der Pflanze, sie sehen wie kleine Feigwarzen aus, die an den Wurzeln hängen.

Das Blatt ist leicht glänzend von oben und hat eine ganz leichte schärfe.

Wir wissen, wie gesund Rosenkohl ist und das wir diesen im Winter häufiger essen sollten.

Nun ist die Zeit des Rosenkohls vorbei und da überzeugt jetzt das Scharbockskraut:

Rosenkohl ist sehr Vitamin C haltig,
Scharbockskraut hat

114 mg auf 100g essbarem Gemüse,
131 mg auf 100 g essbarem Gemüse



Im Frühjahr gehört die Brennnessel als Teekur möglichst von frischen Blättern dazu.

Leider wird sie viel zu selten in die Ernährung integriert.

Eine Brennnesselteekur bedeutet 3 x täglich eine Tasse Brennnesseltee mit 4 ½ Teel frischen Blättern klein gezupft und nicht mehr kochendem Wasser über brüht zu trinken, um die Nierentätigkeit und den Stoffwechsel anzuregen. Zu jeder Tasse Tee gehört immer ein Glas Wasser, damit der Niere genügend Flüssigkeit zugeführt wird und der Körper nicht austrocknet. **Bei eingeschränkter Herz und Nierentätigkeit nicht anwenden.**

In der Ernährung sind die Vitamine und das Eisen der Pflanze wichtig, gerade wer wegen leichtem Eisenmangel im Frühjahr müde ist, kann das Eisen der Pflanze nutzen. Keine Angst vor dem Ernten, wenn man sich die Pflanze einmal genauer anschaut, sind die kleinen Härchen immer nach oben ausgerichtet. Also einfach von unten nach oben abstreifen und uns kann nichts passieren.

Rosenkohl ist sehr Vitamin C haltig, 114 mg auf 100g essbarem Gemüse,
Brennnessel hat 333 mg auf 100 g essbarem Gemüse

In die 9 Kräutersuppe, die am Gründonnerstag auf den Speiseplan gehört, sollte diese kostbare Pflanze nicht fehlen.

Neugierig geworden?

Dann kommen Sie doch zu den Vorträgen oder Kräuterwanderungen die der Kneipp Verein Minden anbietet.

Wir sehen uns Ihre

Petra Höner

Heilkräuterexpertin nach Kneipp