



# ADVENTGEMEINDE REIGOLDSWIL

4418 Reigoldswil, Unterbiel 31 • reigoldswil-adventgemeinde.ch

[www.hopechannel.de/tv/mediathek/serie/ml/kleine-krauterkunde/](http://www.hopechannel.de/tv/mediathek/serie/ml/kleine-krauterkunde/)

## Grüne Neune

So lange es Menschen gibt, gibt es Kräuterkundige. Jedes Dorf hatte früher eine Kräuterfrau, das war meistens die Hebamme. Sie wusste um die Heilwirkung der Kräuter, z.B. wie man verhütet oder die Fruchtbarkeit fördert, und konnte Salben und Tinkturen herstellen. Sie hatte vor dem Haus einen kleinen Hag, einen Kräutergarten. Man nannte sie daher die „Hag´sche“. Die Hebammen haben mit sehr wenig verschiedenen Kräutern geheilt. „Ach, du grüne Neune!“ Dieser Ausspruch, der vor allem in Deutschland geläufig ist, kommt von den 9 Hauptkräutern, mit denen geheilt wurde.

Aus den „Hag´schen“ wurden im 15. Jahrhundert die Hexen. Diese Frauen wurden später verfolgt und ausgerottet. Dabei ist vieles von dem guten Wissen verloren gegangen.

Heute gibt es wieder viele Kräuterfrauen. Hildegart von Bingen sagt: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün.“ Paracelsus gab uns den Hinweis: „Unsere Wiesen sind unsere Apotheken.“ Früher gab es keine Apotheken. Die Menschen mussten das gebrauchen, was um sie herum wuchs. Schon Sebastian Kneipp wusste: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.“

Diese Kräuter wachsen um uns herum. Sie sind immer nah beim Menschen als unsere grünen Freunde. Sie lassen sich nicht ausrotten, sie vertrocknen nicht, erfrieren nicht, sind unkompliziert und kommen treu im Frühling wieder heraus. Man kann sie sogar in einer Zinkwanne auf dem Balkon halten.

Zu den „grünen Neunen“ gehören als Kardinalkräuter:

Brennnessel, Spitzwegerich, Schafgarbe, Vogelmiere, Löwenzahn, Giersch, Huflattich, Knoblauchrauke, Gänseblümchen.

Die Zusammensetzung der grünen Neun ist regional etwas unterschiedlich. In manchen Gegenden wachsen vielleicht typischerweise vermehrt Wiesenschaumkraut, Ackersenf, Schachtelhalm, Wiesenklees oder Bärlauch. Wir müssen „unsere Kräuter“ entdecken, die bei uns vor der Haustüre wachsen und uns von ihnen ernähren. Die Idee ist, täglich eine Handvoll von diesen Kräutern zu konsumieren.

Warum sind diese Kräuter so wichtig? Sie haben wesentlich mehr (10 - 20 mal so viel) Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Eisen, Kieselsäure und andere gesundheitsförderliche Stoffe. Dagegen ist unser kultivierter Salat fast wertlos. Es ist wichtig, eine wilde Ecke im eigenen Grundstück zu haben. Also nicht so gut aufräumen im Garten!

Die beste Methode ist, die Kräuter täglich frisch zu ernten und pur oder im Salat zu essen. Auch gemixt im Salatdressing oder im Smoothie können sie gut konsumiert werden. Man kann verschiedene Kräuter und Blüten in einen Krug Wasser geben, evtl. zur Hälfte Apfelmilch oder eine halbe Zitrone dazugeben und einige Stunden ziehen lassen – eine herrlich Limonade für den Sommer. Wer nicht jeden Tag frisch sammeln kann oder will, kann die Wildkräuter auch trocknen oder einfrieren.

Jeden Tag sollte man sich fragen: „Hab ich mich heute ausreichend begrünt?“

Du sollst das  
Kraut des Feldes  
essen.  
1. Mose 3,18

[www.hopechannel.de/tv/](http://www.hopechannel.de/tv/)  
Fernsehsender der „Stimme der Hoffnung“

Medienzentrum der Freikirche der  
Siebenten-Tags-Adventisten

### Monatswanderung

An jedem ersten Sonntag im Monat  
findet eine kleine Wanderung im Baselbiet statt.  
Alle Naturfreunde sind herzlich willkommen.

Auskünfte: 079 340 99 41



# ADVENTGEMEINDE REIGOLDSWIL

4418 Reigoldswil, Unterbiel 31 • reigoldswil-adventgemeinde.ch

## Wildkräuter ABC

### Wildkraut

### in der Küche

### für die Gesundheit

Ackerschachtelhalme

**Tee, Smoothies, Saft**

**kräftigend, wassertreibend  
gewebefestigend**

Bärlauch

Aufstriche, Pesto, Butter,  
Quark, Salate, Suppen

blutreinigend, anregend  
durchblutungsfördernd

Beifuss

**fette Speisen, Eierspeisen,  
Kartoffeln**

**verdauungsfördernd**

Brennnessel

Gemüsebeilage, Saft, Chips,  
Smoothies, Tee, Wasser

**krampflösend, beruhigend**

Frauenmantel

**Gemüsebeilage, Salate,  
Limonade, Tee**

blutreinigend, entgiftend  
harntreibend, entschlackend

Gänseblümchen

Süßspeisen, Tee, Gelee,  
Aufstriche, Salate

**kräftigend, beruhigend,  
krampflösend, nervenstärkend**

Giersch

**Gemüsebeilage, Pesto,  
Aufstriche, Smoothies, Tee**

blutreinigend, krampflösend  
schmerzstillend

Gundelrebe

Kräuteröle, Aufstriche,  
Quark, Gemüse

**kräftigend, entsäuernd  
harntreibend, antibakteriell**

Huflattich

**Sirup, Tee, Salate, Suppe  
Bratlinge**

entzündungshemmend,  
wundheilend, krampflösend

Johanniskraut

Kräuteröle, Aufstriche,  
Quark, Salate

**fiebersenkend, schleimlösend  
entzündungshemmend**

Kamille

**Limonade, Tee,  
Aufstriche, Salate**

wundheilend, erneuernd  
abschwellend, schmerzstillend

Knoblauchrauke

Pesto, Butter, Quark, Senf,  
Aioli, Aufstriche, Salate

**antibakteriell, wundheilend  
krampflösend, schmerzstillend**

Löwenzahn

**Salate, Suppen, Tee, Sirup,  
Dressing, Kaffee**

blutreinigend, desinfizierend  
verdauungsfördernd

Sauerampfer

Aufstriche, Quark, Butter,  
Sauce, Salate, Gemüse

**harntreibend, verdauungs-  
fördernd**

Schafgarbe

**Kräutersalz, Salate, Aufstriche  
herzhafte Speisen**

blutreinigend, herzstärkend,  
antibakteriell, harntreibend

Schöllkraut (Nagelchrot)

nicht zum Verzehr geeignet

**krampflösend, blutstillend,  
beruhigend, schmerzstillend**

Vogelmiere

**Salate, Gemüsebeilage,  
Aufstriche**

antiviral, fungizid, wundheilend,  
schmerzstillend

Wegeriche

Salate, Gemüse, Tee,  
Sirup, Suppe, Müsli

**blutbildend, anregend,  
krampflösend, blutreinigend**

Wiesenklee

**Salate, Quark, Aufstriche,  
Gemüse, Butter**

antibakteriell, reizmildernd,  
blutstillend, wundheilend

**blutreinigend, entzündungs-  
krampflösend**