



Wilde
Pflanzenkraft
Herbs & Holistic Health

Frühlingskräuter & ihre Wirkung

Sammeln.
Verstehen.
Anwenden.



frühling

nach dem winter fehlt es oft
an frischen pflanzen und bewegung
der körper arbeitet langsamer
verdauung, stoffwechsel und energie

bedarf

mehr nährstoffe
und impulse
um diese systeme
wieder zu aktivieren

wildkräuter

wachsen genau jetzt
unter kälte
lichtmangel
konkurrenz
sie bilden dadurch
viele nährstoffe
und sekundäre pflanzenstoffe

wirkung

- hohe nährstoffdichte
- bessere aufnahme
- aktivierung von verdauung
und stoffwechsel



sammeln

nur, was du kennst
fern von straßen und feldern
achtsam ernten
kleine mengen
ein teil bleibt immer stehen
im zweifel: stehen lassen

bitter

ist kein geschmack,
den wir gewohnt sind
und genau deshalb
reagiert der körper darauf
bitterstoffe aktivieren rezeptoren
im mund, im magen, im darm
und sogar in den atemwegen
bitter ist nicht nur geschmack
sondern ein signal



bitterstoffe verdauung

regen an
was oft zu wenig arbeitet
verdauungssäfte
galle
magenbewegung
der körper beginnt zu reagieren
lange bevor nährstoffe
aufgenommen werde

beginnt nicht im darm
sondern im kontakt
bitterstoffe verändern
wie nahrung verarbeitet wird
wie schnell sie weitergeleitet wird
wie gut nährstoffe aufgenommen werden
und damit auch
wie stabil energie zur verfügung steht

viele frühlingspflanzen sind bitter

nicht zufällig
sie wachsen früh
unter schwierigen bedingungen
und enthalten genau die stoffe,
die bewegung in systeme bringen

nicht als

reinigung

sondern als

regulation



scharbockskraut

ficaria verna

früh

kraftvoll

nur kurz verfügbar

eines der ersten kräuter im jahr

reich an vitamin c

→ wurde traditionell bei
mangelzuständen eingesetzt

wirkt frisch

leicht scharf

belebend

verwendung

- kleine mengen im salat
- frisch

nur vor der blüte verwenden!

entscheidend ist der zeitpunkt

nur die jungen blätter sind geeignet

später entwickelt die pflanze schärfere stoffe
und wird unverträglich (protoanemonin)

vitamin c (ascorbinsäure)

→ wirkt antioxidativ

→ schützt pflanzenzellen vor stress

flavonoide

→ sekundäre pflanzenstoffe

→ stabilisieren zellstrukturen



löwenzahn

taraxacum officinale

bitter, klar, direkt

regt die galle an

unterstützt die verdauung

enthält inulin → wirkt auch auf das mikrobiom

bitterstoffe wirken nicht nur lokal

sondern über receptoren im gesamten system

verwendung

- frisch im salat
- vor dem essen
- als bitterimpuls

+ unterstützt die aufnahme
von kalzium



brennnessel

urtica dioica

dicht

grün

aufbauend

reich an eisen, magnesium, silizium

mineralstoffe liegen im verbund vor

→ beeinflussen ihre aufnahme

verwendung

- tee
- gedünstet
- suppen

unterstützt die aufnahme von eisen



schafgarbe

achillea millefolium

bitter trifft aromatisch

bitterstoffe + ätherische öle

→ anregung und entspannung

wirkt auf verdauung

und spannungszustände

progesteronwirkung

verwendung

– tee

– fein dosiert

unterstützt die aufnahme von natrium

gänseblümchen

bellis perennis

unscheinbar

konstant

unterstützt stoffwechsel

und lymphe

→ kleine impulse

große wirkung über zeit

verwendung

– salat

– blüten



giersch

aegopodium podagraria

mild

alltäglich

unterschätzt

mineralstoffreich

leicht integrierbar

→ wirkt durch regelmäßigkeit

verwendung

- salat
- pesto
- gemüse



spitzwegerich

plantago lanceolata

schutzpflanze

schleimstoffe legen sich

auf schleimhäute

→ reizlinderung

→ regeneration

immunmodulierend

verwendung

- frisch gekaut
- tee

unterstützt die aufnahme
von mineralstoffen



kriechender günsel

ajuga reptans

leise pflanze

wirkt nicht anregend

sondern stabilisierend

entzündungshemmend

gewebeschtützend

verwendung

- tee
- äußerlich

unterstützt die regeneration



gundermann

glechoma hederacea

intensiv

leicht scharf

nicht gefällig

ätherische öle + bitterstoffe

→ bringt stagnation in bewegung

verwendung

- sparsam im kräuterquark
- gewürz
- tee

unterstützt die verwertung
von nährstoffen



bärlauch

allium ursinum

kräftig

würzig

frisch

enthält schwefelverbindungen

→ typisch für lauchgewächse

unterstützt

verdauung

stoffwechsel

gefäße



verwendung

- frisch
- pesto
- quark

knoblauchsrauke

alliaria petiolata

milder

feiner

oft übersehen

enthält ebenfalls

schwefelverbindungen

kombiniert mit senfölglykosiden

wirkt anregend

auf verdauung und stoffwechsel

weniger intensiv als bärlauch

dafür vielseitiger im alltag



verwendung

- frisch im salat
- aufs brot
- in kräutermischungen

schlüsselblume

primula veris

früh

zart

klar

saponine → lösen schleim

klassische pflanze für die atemwege

verwendung

– blüten

– tee

geschützt – in der natur stehen lassen

vogelmiere

stellaria media

weich

saftig

unaufdringlich

reich an mineralstoffen

und vitamin c

wirkt kühlend

und leicht ausgleichend

verwendung

– frisch im salat

– aufs brot

– als grüne basis



anwendungen

mineraltee

brennnessel
schafgarbe
heiß aufgießen
10 minuten ziehen lassen
→ regelmäßig trinken

kräuterquark

quark
gundermann (wenig)
giersch
salz
→ aromatisch
→ leicht bitter

bitterer

frühlingssalat

löwenzahn
giersch
gänseblümchen
öl
salz
→ langsam essen
→ bitterkeit wahrnehmen

die 9-kräuter-suppe

eine handvoll gemischte
kräuter
(siehe unten)
2 kartoffeln
2 möhren

alles klein schneiden
in öl oder butter andünsten
mit wasser oder brühe
aufgießen
15–20 minuten köcheln
pürieren oder stückig lassen
salz
optional etwas sahn e oder
eigelb dazugeben

Die 9 Kräuter

brennnessel - giersch
- löwenzahn - spinat -
gänseblümchen -
kerbel - sauerampfer
- kresse - bärlauch

viele pflanzen wirken nicht direkt

sondern über signalwege

rezeptoren

enzyme

mikrobiom

wirkung

entsteht oft durch

wiederholung

integration

nicht die menge entscheidet

sondern die regelmässigkeit

ein paar blätter

ein tee

ein bitterer geschmack

und der körper

reagiert!

kleine impulse

große wirkung über zeit





