

Dorisa Winkenbach

# „Wer nicht gleich rennt, wenn's mal brennt“

## Wildpflanzen zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge

Lebt ein Mensch unter uns, der sich noch niemals an einer Brennnessel „verbrannt“ hat? Wohl kaum. *Urtica Dioica*, die große Brennnessel, eines der meist verabscheuten Wildkräuter, hier und da auch noch Unkraut genannt, wächst dort, wo wir sie überhaupt nicht sehen oder haben wollen. An Wegrändern, Böschungen, auf Lagerplätzen, manchmal auch im Garten, dort, wo Pflanzenreste abgelagert werden. Und, was fast noch unangenehmer erscheint, sie verbreitet sich ungemein rasch, breitet ihr stark verzweigtes Wurzelwerk unterirdisch so aus, dass es sich als schwierig erweist, sie komplett zu entfernen, sie loszuwerden. Dabei häufen sich die Nachfragen in Kräutergärtnerereien, nach Brennnessel aus kultiviertem Anbau. Wie das?

### Wildkräuter erleben derzeit eine Renaissance der besonderen Art.

Einerseits hängt in den Köpfen noch die Bezeichnung Unkraut, was sagen will: das Kraut habe ich nicht gepflanzt, also gehört es hier nicht hin. Andererseits wird mehr und mehr altes Wissen um die Heilkraft wild wachsender Pflanzen wieder hervorgeholt, überprüft, erneut erforscht und mit heutigen Erkenntnissen verknüpft. So verwandelt werden sie zukunfts-fähig und erhalten in Fachkreisen die Bezeichnung Nutzbare Wildpflanzen.

Der Einsatz von Wildpflanzen in der Naturheilkunde ist nie völlig verloren gegangen, lediglich die Anzahl der Ärzte und Heilpraktiker differierte. Ob Homöopathie, Phytotherapie, Bach-Blüten, anthroposophische Heilkunde etc., insgesamt wächst die Gruppe derer, die auf diesen Grundlagen behandeln. Ebenso steigt die Zahl der Patienten, die so behandelt werden wollen. Die Gründe hierfür sind vielschichtig und sollen hier nicht näher beleuchtet werden. Allein die Tatsache selbst lässt den Begriff Wildkräuter-Renaissance aufkommen.

### Zurück zur Brennnessel, als beispielhafte Vertreterin von Wildpflanzen:

In alten Überlieferungen liest man von Brennnesselauspeitschungen zur Behandlung von Ablagerungserkrankungen. Das klingt ein wenig nach Folter. Heute bezeichnet man diese Behandlungsmethode als Brennnessel-ausstreichung und trifft damit auch genauer den erforderlichen Umgang, der zur Stoffwechsellagerung dient.

Dieser Stoffwechsellagerung, hervorgerufen durch die Ameisensäure in den Brennnesseln, welche beim Zerbrechen austritt, wurde übrigens in noch früheren Zeiten auch aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Wäre da eine Alternative zu Viagra zu entdecken?

Mit ihrem konzentrierten Gehalt an Vitamin A, B, C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Hista-

min, ergänzt durch Chlorophyll und diverse Pflanzensäuren, ist sie ganz sicher ein hervorragendes Beispiel für Gesundheitsvorsorge aus der Wildnis.

Eine Handvoll täglich ist schon ausreichend für zwei Personen. Verwendet werden sie z. B. als Frischkraut-Teeaufguss zur Blutreinigung, in Butter geröstet als Beilage zu Nudeln oder Kartoffeln, als Suppen- oder Salatbeigabe oder in Kräuterquark. In einschlägigen Fachbüchern finden sich köstliche Anwendungen aus allen Pflanzenteilen für die wohltuende gesundheitsfördernde Naturaromaküche.

Die Brennnessel, als eines der bekanntesten Wildkräuter, steht hier stellvertretend für sehr, sehr viele Wildpflanzen die nach und nach Einzug in die Welt der Kulinaristik halten.

Viele Spitzenköche haben bereits Wildkräuter in ihre Menüs integriert. Ergänzt werden dürfte dies durch fachkundige, kompetente Beratung der Gäste bei der Auswahl einer Speise.

### Arzt und Koch – zwei Fachleute in Weiß könnten sich neu begegnen.

So deutlich in der Reaktion wie sie die Brennnessel hervorruft, sind allerdings nur wenige essbare Wildpflanzen. Bei den meisten zeigt sich die Wirkung in milderer, jedoch ebenso eindeutiger Form. So etwa beim Löwenzahn. Wer ihn schon gekostet hat, weiß um den bitteren, herben Geschmack. Und auch der Volksmund weiß über seine Wirkung zu berichten. Seine nierenanregende Wirkung verhalf ihm zur Bezeichnung „Bettpisser“.

### Wildnis Power

Jegliche Nahrung, die wir zu uns nehmen, dient der Energieerzeugung in unserem Organismus. Je nach Qualität und Zusammensetzung regt sie den Stoffwechsel mehr oder weniger an, erzeugt geringere oder höhere



Abb. 1: Die Brennnessel

Energie. Wenig industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die ihrem natürlichen Ursprung noch nahe stehen, sind echte Energiespenden. Jede Zerlegung, Extrahierung, Raffinierung lässt Energie verloren gehen, auch wenn im Anschluss Einzelteile wieder zusammengefügt werden.

Die individuelle Zusammensetzung eines naturbelassenen Produktes enthält in der passenden Kombination alle wichtigen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe, um für den gesunden menschlichen Organismus Lebensmittel statt Nahrungsmittel zu sein. Zu dieser Qualität trägt maßgeblich auch die Sonnenenergie bei. Die Sonnenwärme bringt Aroma und Power in die Pflanze.

### Wildkräuter sind Energieprotze.

Bei Wildkräutern wirkt, neben der Naturbelassenheit und der Sonnenwärme, das Umfeld, in dem sie wachsen, die so genannte soziale Pflanzengemeinschaft, verstärkend. Bodenbeschaffenheit, Fauna und die Kombination der Wildpflanzen, die beieinander wachsen, machen diese zu „Kraftspendern“ der Wildnis.



Abb. 2: Wildkräutermischung, geprüft und zur Verarbeitung bereit



### Dorisa Winkenbach

ist seit 1993 ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Wiederentdeckung und Erweiterung von Wildkräuterwissen; Fortbildungen, mit Zertifikat in Wildkräuterkunde und angewandter

Ernährungskunst; Vortrags- und Autorentätigkeit; Performance Art Präsentationen (Wildpflanzen). Sie ist Mitglied bei Gesundheit aktiv - anthroposophische Heilkunst e.V., Bad Liebenzell und AK- Ernährungsforschung e.V., Bad Vilbel

#### Kontakt:

ARTEMIS naturbalancing, Salutogenesepraxis  
D-69518 Abtsteinach  
Tel.: / Fax: 06207 / 920310, Mobil 0174 / 4163123  
artemis@winkenbach.net

Sich gegenseitig stärken, stützen und schützen, eine geradezu vorbildliche Gemeinschaftsaufgabe. So stark sind sie, dass es für uns als „Genießer“ wichtig ist zu wissen, wie wenig wir davon nur benötigen, um unseren Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken.

### Social Power

Wer sich an einer Brennnessel „verbrennt“, könnte sein Fühlen einmal darauf richten, was in seinem Organismus vor sich geht. Es „brennt“, es „feuert“ innerlich, und alle Bereiche, die zuvor vielleicht etwas erkaltet waren, werden durchwärmt. Womöglich ist es eine so angenehme Erfahrung, dass der „Gebraunte“ sich demnächst absichtlich „in die Nesseln setzt“.

Energie, in Form von Wärme, bleibt nämlich nicht nur auf den physischen Bereich beschränkt. Herzenswärme, Liebesfeuer, „Feuer und Flamme sein“ oder auch überhitzte Gemüter, Hitzkopf etc. sind Bezeichnungen für seelische Energieformen. Wo diese Wärmeenergie fehlt, wird von Gefühlskälte, Kaltblüter oder Eisklotz gesprochen.

Ist die Wärme im Organismus und im seelischen Bereich verloren gegangen, fällt der Mensch aus seinem Gleichgewicht. Eine häufige Folge davon ist die „Erkältung“. Die verloren gegangene Wärmeenergie im Menschen führt zu der Notwendigkeit einer durchwärmenden entzündlichen Krankheit. Sie ist die Antwort auf das Zuviel an Kälte. Ist der Ausgleich wieder hergestellt, fühlen wir uns auch wieder gesund.

Eine der wichtigsten Aufgaben des menschlichen Organismus ist, den Wärmehaushalt im Gleichgewicht zu halten. Dies trifft auch auf den seelischen Bereich zu. In der sozialen Menschengemeinschaft können es Worte sein, die Wärmeenergie erzeugen, so dass wir füreinander die besten Energieversorger werden.

## Die richtige Dosierung in der Küche

Da Wildkräuter überwiegend auch als Heildrogen einzustufen sind, ist es nur folgerichtig, dass die Menge der Wildkräuter in der täglichen Nahrung zum Zwecke der Gesundheitsvorsorge eine geringere ist, als dies bei Gartenkräutern der Fall ist.

Durch vergleichende Untersuchungen von Prof. Dr. W. Franke, Uni Bonn, ist bekannt geworden, dass alle kultivierten Gemüse und Kräuter nur einen

Bruchteil der wertvollen Inhaltsstoffe in sich tragen, die Wildpflanzen enthalten. Beispiel Rosenkohl: er weist 114 mg Vitamin C / 100 g auf. Für Kulturgemüse ein sehr hoher Wert. Demgegenüber wurden im Giersch, auch Geißfuß genannt, 201 mg Vitamin C / 100 g nachgewiesen. Ähnliches findet sich beim Nachweis von Mineralstoffen und Spurenelementen etc.

Die Komposition der Inhaltsstoffe in einer Pflanze ist ausschlaggebend für ihr Wirkungsspektrum. Ein harmonisch abgestimmtes, heilsames Gericht mit Wildpflanzen enthält immer eine breite Mischung unterschiedlicher Wildkräuter. So, wie sie in der freien Natur beieinander wachsen, sich gegenseitig unterstützen, so stärken sie uns in einem wohl dosierten, fein komponierten Essen.

Da wir üblicherweise gewohnt sind, üppige Mengen zu uns zu nehmen, finden sich Beilagen und Blattsalate als Füllmittel bzw. Begleitstoffe wieder, solange der Magen auf Masse eingestellt ist.

Ein Wildkräutermenü entspricht einem Gourmetteller: großer Teller, wenig drauf.

## Weitere Anwendungen

Noch einmal ein Blick auf die Brennnessel, um zu zeigen, wie vielseitig einsetzbar Wildkräuter sind: Ergänzend zur Möglichkeit der äußeren Anwendung von Stängel und Blättern wie oben beschrieben sei auf die Verwendung der Wurzeln hingewiesen. Brennnessel-Haarshampoo, -Haarwasser und -Tinktur dienen zur Anregung des Haarwachstums. Brennnessel-extrakt als Badezusatz ist als Erlebnis schwer zu beschreiben, das sollte man selbst testen!

Weniger im Bewusstsein dürfte der Zusammenhang zwischen der Stoffbezeichnung Nessel und unserer Wildpflanze Brennnessel sein. Aus den Stängeln der mehrjährigen *Urtica dioica* wurde bis vor etwa 160 Jahren eben dieser Nesselstoff hergestellt. Später wurde

er dann von der Baumwolle verdrängt, doch die Stoffbezeichnung wurde beibehalten. Heute wird wieder Forschung zur Wiedereinsetzung von Brennnesselstängeln als Grundlage zur Stoffherstellung betrieben. Eine Renaissance im wahrsten Wortsinn ...

## Fazit

Die Natur und ihre Wildpflanzen neu und ganzheitlich zu entdecken, bedeutet, alle Sinne anzusprechen, Körper, Geist und Seele anzuregen. Freude, Wohlfühl und Lebenslust stellen sich ein und tragen zur Gesundung und Gesunderhaltung bei.

Und so möchte ich abschließend einen passenden Satz anführen, der auf Hippokrates zurückgeht, jedoch auch von vielen späteren großen Naturheilkundlern, so zum Beispiel von Paracelsus und Hildegard von Bingen, zitiert wird:

Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Lebensmittel sein.

