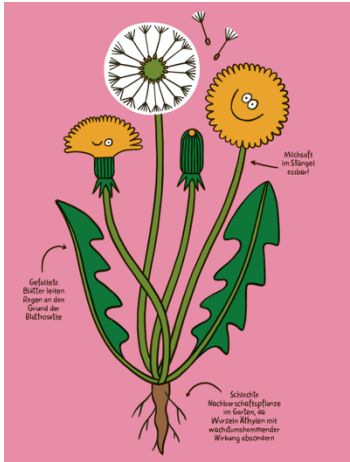


**LÖWENZAHN** *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. – Aceraceae /Korbblütengewächs

## HISTORIE



Als Heilpflanze bereits in einem chinesischen Text aus dem Jahr 659 n. Chr. und in alten arabischen Büchern beschrieben

Klassische griechische Kräuterbücher des 16. Jh. loben ebenfalls die Heilkraft der Pflanze

## WIRKUNGSWEISE

- Appetitanregend durch Steigerung der Magensaftsekretion
- blutreinigend
- harntreibend
- bindegewebsdurchblutend
- krampflösend
- antibakteriell
- entzündungshemmend

## INHALTSSTOFFE

- Bitterstoffe
- Flavonoide
- Karotinoide (natürliche Farbstoffe gelb bis rötlich)
- Triterpene (eine Obergruppe von sekundären Inhaltsstoffen)
- Cumarine (Duftstoff)
- Eiweiß
- Vitamine A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, D, K
- Mineralstoffe: Kalium (wirkt entwässernd), Phosphor, Eisen, Magnesium, Kieselsäure
- Inulin > **dient Diabetikern als Glukoseersatz > wird von Dünndarm nicht aufgenommen**
- Schleimstoffe
- Wenig ätherisches Öl

### ERKENNUNGSMERKMALE

- Höhe: 5-40 cm großer Korbblütler
- Stängel: hohl, unbeblättert, enthält Milchsaft
- Korbblüte: mit ca. 190 gelben Zungenblüten im Köpfchen, einzeln auf weitröhriigen Stängeln
- Früchte:  
Hellbraun mit langgestielter Flughaarkrone
- Grundständiger Rosette: tief eingeschnitten bis fiederteilig mit dreieckigen Abschnitten/ gefaltete Blätter, die den Regen in das Innere der Blattrosette leiten
- Pfahlwurzel bis 2m lang, fleischig

### STANDORT

- Zeigerpflanze für Überdüngung
- Schlechte "Nachbarschaftspflanze" im Garten, da Wurzeln Äthylen mit wachstumshemmender Wirkung absondern
- Fettwiesen, Unkrautfluren und Wegränder

### VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN alle essbar!

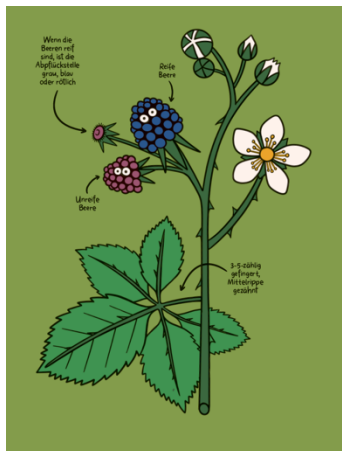
Ohne Blüten kann Wisenpippau, (*Crepis biennis*), Sumpfpippau (*crepis paludosa*), Herbstlöwenzahn (*Leontodon autumnalis*), Ferkelkraut (*Hypochaeris radicata*) und Rauer Löwenzahn (Rauher Löwenzahn) ähnlich aussehen.



WILD  
RAUSCH

## BROMMBEERE

Rubus fruticosus / Rosaceae / Rosengewächs



### HISTORIE

- Name aus dem altdeutschen „Bramberi“, Dorngebüschbeere angelehnt an das Englische „bramble“ = Dornenstrauch
  - Bereits in hippokratischen Schriften
  - Später in Kräuterbüchern der Antike, des Mittelalters und den weiteren Epochen erwähnt
  - Wilde Form: heimisch in Mittel- und Westeuropa, Nordafrika, Vorderasien & Nordamerika
  - 1895 erste Zuchtsorten aus USA nach DE durch Theodor Reimers
- FUN FACT:** Früher wurden die Blätter in Aschenlauge ausgekocht auch zum Schwarzfärben der Haare verwendet.

### WIRKUNGSWEISE

#### Fermentierte und frische Blätter

- Als Tee gegen unspezifisch akuten Durchfall
- Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut
- Bei Zahnfleischerkrankungen
- Bei Halsentzündungen, Heiserkeit
- Bei chronischen Hauterkrankungen
- Bei starker Monatsblutung
- Porenverengend, straffend

#### Früchte

- Antioxidativ, Immunsystem stärkend

#### Geschichtlich

Dioskurides empfiehlt das Kauen der Blätter zur Festigung des Zahnfleisches.

Plinius verordnete die Blätter zur Behandlung bei Durchfällen an.

Hildegard v. Bingen behandelte damit Wunden & Geschwüre.

#### INHALTSSTOFFE

##### Exkurs: Freie Radikale & Antioxidantien

Freie Radikale = lebensnotwendig, Wichtig für die Abwehr von:

Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und fehlerhaften Zellen

Wenn sie in krankhaft hoher Konzentration auftreten können sie auch gesunde, lebensnotwendig biologische Strukturen angreifen, verändern & zerstören.

**Körpereigene Quellen:** Alter, Stress, Mangelernährung, Entzündungen, Erhöhter Blutzucker- und Cholesterinspiegel

**Äußere Quellen:** Luftverschmutzung, Verstrahlung, Umweltgifte, UV-Strahlen, Medikamente z.B. Antibiotika und Zytostatika, Rauchen, Alkohol

Der Organismus ist auf die Versorgung mit Antioxidantien angewiesen, um ein Übergewicht an freien Radikalen aufzufangen. Bsp.: Geschnittener Apfel ohne Zitronensäure & mit Zitronensäure.

##### Blätter:

- 8-14% Gerbstoffe, Gallotannine & Flavonoide
- Organische Säuren, Vitamin C

## Früchte

- Vitamine A, B, C, E
- Eisen, Kalzium, Kupfer, Mangan, Magnesium, Zink
- Gerbstoffe, Fruchtzucker & Säuren
- Anthocyane bewirken die dunkle Farbe

## ERKENNUNGSMERKMALE

Allein in Deutschland über 400 Unterarten

### Wuchsform

- Kletternder Halbstrauch, bis 6m hoch
- Kriechende oder bogig überhängende Triebe
- Stacheln, welche der Pflanze dazu dienen, sich hochzuranken & Tiere abzuhalten alles kahl zu fressen



### Blatt

- Wechselständig am Trieb angeordnet
- Oberseite grün, Unterseite graugrün
- Mittelrippe gezähnt
- Meist 5, seltener 3 oder 7 Teilblätter
- Einzelblätter unterschiedlich groß
- Eiförmige-spitze Grundform
- Wirft seine Laubblätter im Winter nicht ab

### Blüte

- 5 weiße, selten rosa Blütenblätter ca. 2cm groß
- 5 Kelchblätter, über 20 Staubblätter
- Traubige oder rispige Blütenstände entspringen den Blattachseln & schließen mit einer sich zuerst entfaltenden Endblüte ab

### Frucht

- Viele kleine Einzelbeeren mit kleinem Steinkern bilden die fast schwarze Sammelsteinfrucht
- Frucht ist fest mit dem Blütenboden verbunden

## STANDORT UND VERBREITUNG

### Standort

- In Heckenformationen, an Waldrändern, auf Lichtungen, an Böschungen, Dämmen
- Im Garten: Beeren an den 2-jährigen Trieben  
Tipp: 3-5-jährige Triebe an Spalier binden und alle abgetragenen Triebe Boden nah abschneiden

### VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN = alle essbar!

- Himbeere: Rote Früchte, Blätter sind auf der Blattunterseite weiß-filzig, silbrig, ca. 5mm lange Stacheln der Triebe eher zierlich
- Kratzbeere (*Rubus caesius*): Hat bereifte Stängel und Früchte, nicht so schmackhaft, eher am Boden liegend, flacher

## SOMMERLINDE

Tilia platyphyllos | Malvengewächs (Tiliaceae)



### HISTORIE

- Nach den alten Germanen ist die Linde von FREYA beseelt, der Göttin der Liebe, des Glücks, der Gerechtigkeit, Schönheit und Fruchtbarkeit
- "Baum der Herzen"
- Dorflinde
- Gerichtslinde
- Namensgebung wahrscheinlich vom althochdeutschen lindi oder lintha für "sanft, weich, mild, geschmeidig"
- Tilos = griech. "Faser"
- Elastische Bastfasern werden aus der Rinde gewonnen
- Früher wurden auch Schulbrote damit belegt

### WIRKUNGSWEISE

- Beruhigend
- Krampfstillend
- Schweißtreibend
- Schlaffördernd
- Blütentee zur Linderung bei Husten
- Badezusatz bei grippalen Infekten
- Bei Nervosität
- Kopfschmerzen
- Krampfartigen Schmerzen
- Bronchitis und Magen-Darm-Beschwerden

### INHALTSSTOFFE

- In den Blüten: ätherische Öle (vor allem Farnesol), Schleimstoffe (vor allem Arabinogalactane), Flavonoide (vor allem Kämpferol, Quercetin, Tilirosid, Astragalin), organische Säuren
- In den Früchten: Phytosterine, Gerbstoffe, Zucker, Aminosäuren
- In den Blättern: Kohlehydrate, Flavonoide, Gerbstoffe, Vitamin C

## ERKENNUNGSMERKMALE

- Bis 45m hoch & 1.000 Jahre alt
- Herzförmige, wechselständige Blätter, lang gestielt mit einfach gesägtem Rand
- Auf der Blattoberseite kurze Haare (mit Kuscheleffekt)
- Auf der Unterseite heller und auch behaart
- Blattnerven sind kahl und stehen hervor
- In den Winkeln der kahlen Nerven stehen kleine, weiße Haarbüschel
- Je 3-5 -strahlig, gelblich-weiße Blüten hängen an einem Blütenstiel nach unten, siehe markantes Hochblatt
- Nüsschen der Sommerlinde lassen sich zum Unterschied der Winterlinde nicht zwischen den Fingern zerdrücken
- Nüsschen der Sommerlinde sind rund und haben Kanten

## STANDORT

- Flachland bis ca. 1.400m, an sonnigen bis schattigen Stellen
- Boden: frisch, mäßig trocken, kalkhaltiger Lehm und Tonboden
- In Laubwäldern, oft angepflanzt in Parks, Gärten, Städten und Ortschaften

## VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN

Winterlinde (*Tilia cordata*)

- Blätter der Winterlinde sind glatt und dunkler
- in den Winkeln der Blattadern auf der Unterseite ist der haarige Filz bei der Winterlinde braun

Holländische Linde (*Tilia x europaea*) Kreuzung aus Winter- und Sommerlinde

Silberlinde (*Tilia tomentosa*) – Ziergehölz aus dem Kaukasus

Krim-Linde (*Tilia x euchlora*) – mit schmaler, hoher Krone, häufiger Parkbaum

**Mehr wildes Wissen & Rezepte zum Download im Onlinekurs:  
WILDRAUSCH WILDPFLANZEN PASS**

**Gutschein-Code bei Anmeldung bis Ende März 2026:**

**WILD40**