

KRÄUTERKRAFT

für mehr Immunstärke



DIE BESTEN KRÄUTER FÜRS IMMUNSYSTEM

Frisch aus der Natur!

*Bitterstoffe satt!
Mit diesen Wildkräutern
bringst Du den Darm in
Schwung:*

Gundelrebe

Auch gegen Schnupfen und Husten ist dieses Kraut gewachsen. **Verwendung** als Suppe, im Gemüse, als Smoothie oder im Salat.

Löwenzahn

Ein Salat mit Löwenzahn ist eine sensationelle Frühlingskur. Die Bitterstoffe unterstützen Leber und Galle und regen den Stoffwechsel an. **Verwendung:** frisch als Salat, die Wurzel geraspelt und gegart als Gemüse, Tee.

Schafgarbe

Neben den Bitterstoffen, kann sie mit entzündungshemmenden Eigenschaften punkten. Wunderbar bei vielerlei Verdauungsbeschwerden. **Verwendung** als Salat, Gemüse, als Würzmittel oder Tee

*Pflanzen Immunsystem
Frühling. Das sind die
Immunstars unter den
Wildkräutern:*

Braunelle (Juni)

Im Volksmund auch Halskraut genannt und der Name ist Programm. Ihr Wirkstoff Prunellin wirkt wissenschaftlich nachgewiesen gegen Viren. **Verwendung** in Form von Tee!

Bärlauch

Wirkt wunderbar blutreinigend und verleiht uns quasi Bärenkräfte. In der Volksheilkunde wird er auch gegen Bronchitis und Magen Darm Katarrh verwendet. **Verwendung:** Suppe, Salat, Spinat, Gemüse, Pesto

Brennnessel

Neben der immunstärkenden und vitalisierenden Wirkung ist sie als Eisenpflanze bekannt und hilft vor allem bei der Eisenresorption. **Verwendung:** Salat, Suppe, Spinat, Tee

Gänseblümchen

Das Gänseblümchen die Allrounder Pflanze! Wirkt stoffwechsellanregend, positiv für Magen, Galle und Leber, wirkt aber auch bei Husten, Fieber und Entzündungen. **Verwendung:** getrocknet als Tee, frisch als Salat, Suppen, Aufstrich, Omelett, Smoothie oder auch eingelegt als Kapernersatz.

Giersch

Giersch ist reich an Vit.C, wirkt blutreinigend, entgiftend und krampflösend. Die jungen Blätter schmecken herb-karottig, die etwas größeren Blätter schmecken nach Petersilie. **Verwendung:** Suppe, Salat, Gewürz

Vogelmiere

Hat einen hohen Gehalt an Chlorophyll und ist eine der mineralienreichsten Grünpflanzen im Frühling. Wirkt blutreinigend und sollte in Kombination mit den anderen Wildpflanzen regelmäßig gegessen werden **Verwendung:** frisch verzehren, als Salat oder Gemüse

Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, quirlblättriger Zahnwurz

Die enthaltenen Senfölglykoside regen die Verdauung an und haben eine entwässernde Wirkung. Bei Schnupfen wirken sie abschwellend und desinfizierend und sie fördern die Durchblutung (z.B. Umschlag). Nur in geringen Dosen verwenden, wenn man Blutverdünnungsmedikamente einnimmt, die Wirkung der Blutverdünnung wird eingeschränkt.

TIPP:

Aber auch Pflanzen mit Rosmarinsäure wirken wunderbar gegen Viren wie: Melisse, Salbei, Pfefferminze, Bergbohnenkraut, Thymian & natürlich Rosmarin!

KRÄUTERKRAFT

für mehr Immunstärke

*Tief durchatmen!
Pflanzen bei geschwächter
Lunge:*

Alantwurzel

Fördert den Auswurf bei Husten bzw. ist schleimlösend.

Lungenkraut

Lungenpflanze. Geht aus ihrem hohen Anteil an Kieselsäure hervor. Verbessert die Elastizität des Lungengewebes.

Verwendung: Tee

Schlüsselblume

Die Schlüsselblume soll die erste Pflanze nach dem langem Winter sein, die verzehrt wird, um die Heilkräfte der nachfolgenden Pflanzen aufnehmen zu können. Wird wegen ihrem hohen Anteil an Saponinen gerne als schleimlösendes Mittel und gegen Hustenreiz eingesetzt.

Verwendung: getrocknete Blüten als Tee, frische Blüten ebenso als Tee oder essbare Dekoration von Mehlspeisen oder Aufstrichen und Salaten.

Spitzwegerich

Kalt verwendet wirkt er schleimlösend und keimtötend. Er enthält aber auch viele Bitterstoffe und ist somit auch gut für unseren Magen/ Darmtrakt.

Verwendung: Salat, Hustensaft kalt Ansatz

Veilchen

Wunderbares Erkältungskraut gegen Husten. Beruhigt die Schleimhäute somit auch im Magen/Darmtrakt. Von Kindern sehr geliebt. *Verwendung* als Tee, in Speisen oder Getränk (Sirup)

Zinnkraut

Ebenso hoher Anteil an Kieselsäure.