

7 Kräuter für dein Wohlbefinden, die vor deiner Tür wachsen

Die aufblühende Natur hilft uns, den Kopf freizubekommen, Weitblick zu gewinnen, Sorgen loszulassen. Doch nicht nur unsere Psyche kann profitieren, unser ganzer Organismus kann sich die Schätze der Natur zunutze machen. Kräuter, die oft direkt vor unserer Haustür zu finden sind, haben großartige Wirkung auf unser Wohlbefinden. Viele Wildkräuter haben einen viel höheren Nährstoffgehalt als so manche Gemüsesorten. Wir haben für dich die gängigsten Kräuter gesammelt und aufgespürt, wie sie dir guttun können. Lies hier nach!

1. Gänseblümchen

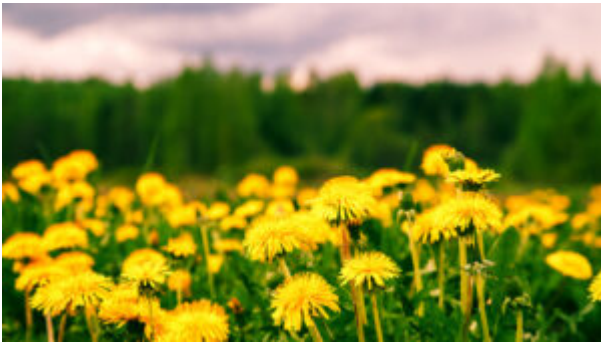


Das Gänseblümchen oder auch Tausendschön genannt, blüht das ganze Jahr. Die Pflanze ist **reich an Vitamin C, Magnesium und Eisen**.

Blüten und Blätter können als **Salatzugabe**, in Kräuter- oder **Gemüsesuppen** sowie zu **Kräuteraufstrichen** verwendet werden. Sehr gut schmecken Gänseblümchen auch frisch aufs Brot oder **kurz in etwas Olivenöl angedünstet** und dann über den Salat gestreut. Auch selbstgemachter **Gänseblümchen-Tee** oder **Gänseblümchen-Sirup** ist hervorragend. Hier findest du ein Rezept: [Gänseblümchen-Sirup](#). Sehr dekorativ schauen frische Gänseblümchen **auch auf Kuchen** aus.

Das zarte Blümchen soll unterstützend bei **Arterienverkalkungen, Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit, Hautentzündungen, Husten, Insektenstichen, Leberproblemen** und entzündungshemmend bei **Wunden** bzw. Zahnfleischentzündungen wirken.

2. Löwenzahn



Der Löwenzahn (oder auch Pusteblume genannt) ist ein regionales Superfood. Nur wenige Lebensmittel können es hinsichtlich Vitalstoffgehalt mit dem Löwenzahn aufnehmen: Er enthält viel **Vitamin C** sowie **Vitamin A** und verfügt über einen hohen Gehalt an **Magnesium, Kalium und Phosphor**.

Löwenzahn lässt sich vielseitig in der **Küche** sowie für die Herstellung von **Naturkosmetik** verwenden. Ideen, wie du Naturkosmetik selbst herstellen kannst, findest du auch hier: [DIY-Ideen für's Bad](#). Die jungen, frischen Blätter schmecken als **Salat, Spinat oder Gewürz**. Wem der Löwenzahn zu bitter ist, der kann die Blätter etwa **eine Stunde in Salzwasser ziehen** lassen. Dadurch lösen sich die Bitterstoffe, der Löwenzahn wird milder und bekömmlicher.

Mit Löwenzahnblüten, etwas Pflanzenöl und Bienenwachs kannst du deine eigene **Löwenzahnsalbe** herstellen ([Rezept](#)) und sie an Menschen mit **Haut- oder Gelenkproblemen** verschenken.

Löwenzahn wird unterstützende Wirkung bei **Leberbeschwerden** nachgesagt, er **reinigt** den Körper von innen, hilft bei **Harnsteinen, Gicht** und wirkt **entsäuernd**.

3. Schafgarbe



Besondere Heilkraft wird der Schafgarbe nachgesagt. Bereits in der griechischen Mythologie soll der Soldat Achilles Verwundungen mit Schafgarbe geheilt haben.

Durch ihre Bitterstoffe wirkt die Schafgarbe **appetitanregend und verdauungsfördernd**, die enthaltenen Gerbstoffe gelten als **entzündungshemmend**, ihre ätherischen Öle **keimhemmend** und beruhigend, ihre Flavonoide¹ haben **antibakterielle** und **krampflösende** Eigenschaften.

Die Schafgarbe wird deshalb besonders in der **Frauenheilkunde** und bei **Magen-Darm-Problemen** eingesetzt. Aus 2 bis 5 Teelöffeln frischem **Schafgarbenkraut** (oder auch aus 1 bis 2 Teelöffeln **getrocknetem Schafgarbenkraut**) und 250 ml gekochtem Wasser kann man einen heilsamen Kräutertee zubereiten. Schafgarbe passt auch gut auf **Brotaufstriche** und in einen **Nudelsalat**: [Nudelsalat mit Schafgarbe](#).

4. Brennnessel

Brennnesseln sind reich an **Vitaminen A und C, Eisen, Kalium, Mangan und Calcium**. Sie beinhalten dreimal mehr Vitamin C als z. B. Kohlsprossen und **doppelt so viel Eisen als Spinat** (Quelle: ausgebuext.info).

Aus Brennnesseln kannst du einen **Tee (unterstützt Nieren- und Harnwege)** oder eine wohlschmeckende **Brennnesselsuppe** zubereiten sowie deine **Smoothies** damit abrunden.



Blätter und Blüten sowie Samenstände der Brennnessel können auch als **Brennnesselspinat** gekocht oder als **Salat** verwendet werden. **Besonders die jungen Triebe** zählen zum Superfood und ergeben ein nahrhaftes Wildgemüse.

Die Blätter **stechen nicht mehr**, wenn sie entweder **getrocknet, gewässert, gekocht** oder durch **Kneten** in der Handfläche oder durch **Rollen** mit dem Nudelholz bearbeitet wurden.

5. Rotklee



Rotklee gehört zu den heimischen Wildpflanzen und stellt wenig Ansprüche an Boden und Standort. Er ist eine wahre Wunderpflanze und **von Mai bis Oktober durchgehend zu finden**. Er enthält **Vitamin B1 und B3, Vitamin C** sowie **Magnesium, Kalzium und Kalium**.

Rotklee zeigt eine **zellschützende, entzündungshemmende** und **blutreinigende** Wirkung. Er verbessert den Blutfluss, **senkt das Cholesterin**, beugt dem Knochenschwund im Alter vor, schützt vor Prostataerkrankungen und wird in der Behandlung von **Wechseljahresbeschwerden** eingesetzt. Rotklee lässt sich **auch als Topfpflanzen** ziehen.

Diese **Rotkleelimonade** mit 130 Stück Rotkleeblüten ist gesund und einfach zuzubereiten: [Rezept Rotkleelimonade](#).

6. Spitzwegerich



Fast an jedem **Wegesrand** zu finden: der Spitzwegerich oder auch das Lungenblatt genannt. Er wächst auch auf **Wiesen und Äckern**. Von Mai bis September entwickelt er winzige, cremefarbene Blüten.

Im Spitzwegerich ist der **Pflanzenstoff Aucubin** enthalten, der als **natürliches Antibiotikum** fungiert. Die Wirkung soll sogar der des Penicillins entsprechen.

Sein positiver Einfluss auf die Lunge ist weithin bekannt. Spitzwegerich entfaltet seine Wirkung vortrefflich bei **Husten und Bronchialleiden** sowie bei Entzündungen der **Mund- und Rachenschleimhaut**.

Legt man das Spitzwegerich-Blatt **zerkaut auf frische Wunden**, hilft es dank seiner antibiotischen und blutstillenden Wirkung gegen Infektionen und trägt zu einer problemlosen Wundheilung bei.

Dieser Spitzwegerich-Hustensaft ist einfach gemacht und wirkungsvoll: Spitzwegerichsaft für Husten und Rachen.

7. Giersch

Vielmals unterschätzt ist der Giersch (oder auch Erdholler), der vitamin- und mineralstoffreicher als zahlreiche Kulturgemüse ist und auch **ohne Pflege sehr üppig** im Garten wächst.



Der Giersch hat einen **dreieckigen Stängel** sowie **3 mal 3 Blätter**. Er wird deswegen an manchen Orten auch **Dreikraut** genannt. Wenn man seine Blätter zerreibt, riecht es nach **Petersilie**, weshalb er ein guter Gewürz-Ersatz ist.

Er enthält **4mal so viel Vitamin C** wie eine Zitrone, zudem **Vitamin A, Eisen, Magnesium und Kalzium**. Giersch **entsäuert, entwässert und entgiftet** den Körper.

Er schmeckt vortrefflich in Bulgur- oder Kichererbsensalat, in Semmelknödeln und natürlich in Kräutersuppen und Smoothies. **Smoothies** bringen die **Verdauung** an sich schon gut auf Trab, aber ein Obst-Smoothie mit Gierschblättern ergänzt, verdoppelt diesen Effekt. Aber Achtung: Das Gartenkraut kann abführend wirken.

Dieses sensationelle Giersch-Pesto solltest du unbedingt probieren: [Giersch-Pesto gesund und lecker](#).

Vom Kräuter-Garten profitieren

Jedes Pflänzchen hat eine andere Wirkung und einen anderen Geschmack. Deshalb tut man gut daran, sich **nicht auf ein Kräutlein** zu fokussieren. Sammelt man mehrere Sorten, deckt man verschiedene Geschmacksrichtungen ab und der Organismus ist rundum versorgt.

Auch in der Geldanlage gehen wir nach diesem Prinzip vor. So wie Wälder mit hoher Biodiversität **widerstandsfähiger als Monokulturen** sind, sind auch **Fonds**, die **mehrere verschiedene Anlageklassen beinhalten, stabiler als Investments in nur einer Anlageklasse**. Lies dazu auch [Diversifikation – die Qualität der Vielfalt](#).

Willst du mehr zum Thema **Fonds-Kräutergarten** sowie Zusammenstellung und Chancen von Fonds wissen? Unsere Kolleginnen und Kollegen in der Raiffeisenbank nehmen sich Zeit für dich und informieren dich gerne unverbindlich!

¹ Flavonoide gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Sie sind für die Farbgebung der Pflanzen verantwortlich und schützen sie vor schädlichen Umwelteinflüssen. Flavonoiden werden gesundheitsfördernde Wirkungen im menschlichen Körper nachgesagt wird. Quelle: <https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-sind-flavonoide>

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Mai 2022

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock