

# Gesund und kostenlos: 6 Wildkräuter im Herbst sammeln

Im Herbst sammle ich die letzten Kräuter, um sie für den Winter zu konservieren.

Und damit auch du im Winter – oder auch jetzt schon – von der Kraft der Kräuter profitierst, stelle ich dir meine sechs beliebtesten Kräuter vor.

Du machst dir damit einen frischen Salat, einen Heiltee oder nutzt sie als Eiweißsnack für zwischendurch.

## Das Video zu den 6 Wildkräutern im Herbst

Dieser Ratgeber gehört zur Serie "Wildkräuter in den Jahreszeiten".

- [Hier findest du essbare Wildkräuter im Frühling.](#)

Im Video bin ich unterwegs und zeige dir die 6 Wildkräuter.

Und wenn du Videos gerne schaust, vergesse nicht meinen YouTube-Kanal zu abonnieren.

Dort sind schon unzählige Videos mit geballtem Outdoor-Wissen hochgeladen.

## Die Brennnessel

Wie ich dieses Kraut liebe.

Ich mag die Pflanze besonders als Tee, die Samen als Snack beim Wandern und die jungen Blätter im Salat.



Im Herbst wirst du die Samen finden und dabei ist es egal, ob du eine weibliche oder männliche Brennnessel erwischst.

Die Samen sind roh sofort essbar oder du röstest sie, so schmecken sie noch nussiger. Auch als Pulver sind die Samen perfekt – einfach mit dem Mörser klein stoßen.

Du kannst aus der Brennnessel allerhand machen:

- junge Blätter im Salat
- als Gemüse wie Spinat
- in den Smoothie
- als Tee aufgebrüht
- Brennnessel-Risotto
- Brennnessel-Pesto
- Brennnessel-Chips
- Samen in Hackbällchen
- Brennnessel-Suppe
- Kräuterbutter

Angst vor den Brennhaaren? Dann befolge diese drei Tipps: kurz aufkochen oder glätten mit einem Nudelholz oder pürieren.

### **Welche Heilwirkung besitzt die Brennnessel?**

Schon unsere Vorfahren kannten die blutreinigende und entgiftende Wirkung der Pflanze. Die Brennnessel wirkt harntreibend und entschlackend.

So hilft ein Teeaufguss aus den Blättern bei:

- Blasenentzündung
- Nierensteinen

- Nierengrieß

Die Brennnessel wird auch eingesetzt:

- gegen allerhand Hautkrankheiten
- um Rheuma und Gicht zu lindern (als zerstoßene Früchte)
- zur Blutbildung
- zur Erhöhung der Enzymproduktion der Bauspeicheldrüse
- gegen Verdauungsleiden
- bei Gallenerkrankungen
- bei zu hohem Blutzucker
- bei Entzündungen

## Wie gesund ist die Brennnessel?

Jetzt kommt der Hammer. Die Brennnessel besitzt 333.000 µg Vitamin C pro 100 Gramm.

**Klingt viel? Ist es auch – eine Zitrone besitzt nur 50.675 µg Vitamin C pro 100 Gramm.**

Hinzukommt, dass die Brennnessel stark eiweißreich ist (7370 mg auf 100 g, ein Hühnerei besitzt 11.850 mg Eiweiß pro 100 g) und die Mineralien Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium enthält.

Auch kommt Vitamin A vor und in die Samen enthalten Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und Vitamin E.



Die Samen der Brennnessel enthalten Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und Vitamin E

Also, spare dir den Weg in den Supermarkt und schone die Umwelt. Geh in den nächsten Wald, auf eine Brachfläche oder an einen Wegesrand und pflücke dir kostenlos die volle Power.

In meinem [Ratgeber über die Brennnessel](#) liest du noch mehr Fakten zu der Power-Pflanze. Außerdem erzähle ich dir, warum es Mönchen früher untersagt war, Brennnesselsamen zu essen.



## Der Sauerampfer

Häufig finde ich auch im Herbst frische Blätter vom Sauerampfer.

Und ich liebe eine Butterstulle mit Blättern vom Sauerampfer darauf. Da schmecke ich die Frische der Natur.



Sauerampfer auf dem Butterbrötchen

Der Sauerampfer wird auch Wiesen-Sauerampfer, Sauerlump und Suurampfere genannt. Lustige Namen, oder?

Er gehört zu den Knöterichgewächsen und ist als Wildgemüse und Heilpflanze beliebt.

### Was kann ich aus Sauerampfer machen?

Sauerampfer schmeckt, wie der Name schon sagt: sauer. Und daher nutzt man ihn gerne in der Küche als Ersatz für Zitrone und Essig. Er passt hervorragend zu Fisch. Aber auch in [Salaten](#), [Suppen](#) und als Gemüse macht er sich fantastisch.

Vom Sauerampfer sind die Blätter und der Stil essbar. Er enthält viel Vitamin C. Mit einer Menge von 100 g nimmt man bis zu 117.000 µg pro 100 Gramm des Vitamins auf.

Zum Vergleich: eine Zitrone enthält nur 50.675 µg pro 100 Gramm.

**Der Sauerampfer enthält also doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone.**

Bitte gib Kindern aber nicht Unmengen an Sauerampfer, denn durch den massenhaften Genuss kann es zu einer Oxalatvergiftung kommen.

Je röter Blätter und Blüten sind, desto mehr Oxalsäure ist in der Regel enthalten. Nimm also lieber die

frischen Triebe.

Und da die Konzentration der Oxalsäure in den Pflanzen ab der Blüte stark zunimmt, verzehrst du insgesamt nicht hohe Mengen davon.

Das kannst du aus Sauerampfer machen:

- frisch in den Salat
- Sauerampfer-Pesto ([hier findest du mein Rezept](#))
- Frankfurter Grüne Soße
- Sauerampfercremesuppe
- Sauerampferpüree
- Sauerampfersalat
- Gefüllte Eier mit Sauerampfer
- Sauerampfer-Öl
- Sauerampfer-Dressing
- Als Tee aufgebrüht



Sauerampfer enthält also doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone

### **Heilwirkung von Sauerampfer**

Und da wir schon beim Tee sind, möchte ich dir noch vorstellen, wie heilend Sauerampfer wirkt.

Sauerampfer wirkt harntreibend, blutreinigend und kann Gifte neutralisieren. Weiterhin soll Sauerampfer Sehkraft, Herz und Nieren stärken.

### **Kann ich Sauerampfer trocknen?**

Wenn du Sauerampfer trocknest, verliert er sein Aroma. Konserviere besser Sauerampfer in der Gefriertruhe, indem du ihn in Wasser einlegst und einfrierst. Auch in Öl ist Sauerampfer konservierbar.



Lesetipp: [Pflanzenporträt zum Sauerampfer – die Vitamin-C-Bombe aus der Natur](#)

## Der Löwenzahn

Wusstest du, dass der Löwenzahn das ganze Jahr über eine großartige Wildkräuter-Pflanze ist? Selbst im Januar pflücke und esse ich Löwenzahn.



Und dass der Löwenzahn eine extrem gesundes Wildkraut ist, wissen die meisten nicht. Die Pflanze mit der gelben Blüte besitzt viele Vitamine und Nährstoffe – besonders viel Vitamin K ([Lies hier mehr zu den Mikronährstoffen in Kräutern](#)).

**Und das muss ich noch mal betonen: Es gibt keine andere Wildpflanze, die so viel Vitamin K aufweist wie der Löwenzahn.**

Hinzukommt: 100 Gramm Löwenzahn reichen aus, um die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C zu decken.

### Wogegen hilft Löwenzahn?

Löwenzahn ist ein tolles Heilkraut, zum Beispiel:

- hilft gegen Erkrankungen der Leber, Nieren und des Darms
- hilft gegen Schwellungen, Hautprobleme und Sodbrennen
- reguliert den Blutzucker
- senkt den Cholesterinspiegel
- reinigt das Blut
- gegen Blähungen und Völlegefühl

Die Wurzel als Extrakt vom Löwenzahn soll sogar [Krebszellen bekämpfen](#) können, jedoch gibt es dazu noch keine Studien an Menschen.

## Was kann ich aus Löwenzahn machen?

Der Löwenzahn ist vielseitig. Er schmeckt sowohl roh als auch gedünstet oder gekocht. Seine Blätter erinnern etwas an Rucola.

Alles an der Pflanze ist essbar, selbst der weiße Milchsaft aus dem Stängel ist nicht giftig. Jedoch solltest du von dem Milchsaft nicht übermäßig viel essen.

Schau mal, das stellst du aus dem Löwenzahn her:

- im Salat
- aufgebrüht als Tee
- als Spinat gekocht
- im Smoothie
- Wurzeln dienen als Kaffee-Ersatz
- Blüten für Tinkturen und in Weinen
- Sirup aus den Blüten
- Knospen einfach snacken
- Wurzeln, wie Schwarzwurzeln zubereiten

Und nun los, die letzten Blätter im Herbst snacken. Am besten dort, wo Hunde nicht ausgeführt werden.

Noch mehr Informationen zum Löwenzahn findest du in meinem [Ratgeber zu der Survival-Pflanze](#).

## Der Spitzwegerich

Du kommst einfach nicht um das Lungenblättl drumherum. Denn so wird der Spitzwegerich auch noch genannt und das nicht ohne Grund.

Der Spitzwegerich ist ein mehrjähriges Kraut, das seit Jahrhunderten als Volksheilmittel für eine Vielzahl von Beschwerden verwendet wird.

Er enthält eine Substanz, der heilende Eigenschaften zugeschrieben werden. Außerdem ist der Wegerich reich an Vitaminen und Mineralien, was ihn sowohl zu einem nahrhaften Lebensmittel als auch zu einem Heilkraut macht.



Spitzwegerich hilft nämlich bei Husten, Bronchitis, Lungenerkrankungen und Asthma.

Ich selbst habe im Mai schon Spitzwegerich gesammelt für meinen Sirup und der ist jetzt im Herbst genau richtig. [Das Rezept findest du hier.](#)



### Der Spitzwegerich und seine Heilwirkung

- **Lungenentzündung oder Husten behandeln:** Spitzwegerich ist ein bekanntes pflanzliches Heilmittel zur Behandlung von Lungenentzündung und anderen Atemproblemen wie Lungeninfektionen, Allergien und Asthma. Der Sirup vom Spitzwegerich hilft bei Husten und



Halsschmerzen. Spitzwegerich wirkt reizmildernd, entzündungshemmend und beruhigend. Den Sirup haben schon unsere Vorfahren bei Bronchitis, Lungenleiden und Husten angewandt. Der Spitzwegerich enthält Schleimstoffe, die sich wie eine Schutzschicht auf die gereizten Schleimhäute legen. Zusätzlich stärkt die Kieselsäure angegriffenes Gewebe.

- **Behandle Insektenstiche:** Falls du von einer [Zecke](#), Schlange, Spinne oder einem anderen giftigen Insekt gebissen wirst, kannst du den Spitzwegerich als Anti-Toxin und Anti-Gift verwenden.
- **Beruhigt bei Verbrennungen:** Wenn du dich verbrannt hast, ist einer der ersten Schritte, eine Verbrennungscreme auf die beschädigte Stelle aufzutragen. Wenn diese jedoch nicht verfügbar ist, kannst du auch Spitzwegerich als Ersatz verwenden.
- **Verwende ihn, um Blutungen zu stoppen:** Wegerich hilft auch, Blutungen zu stoppen, dass ihn großartig für die Wundheilung macht. Dieser natürliche „Verband“ verlangsamt den Blutverlust und hilft deiner Wunde, schneller zu heilen.
- **Verwendung als Entzündungshemmer:** Wegerich ist entzündungshemmend und kann verwendet werden, um die Schwellung von Bissen und Stichen zu reduzieren. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften machen ihn auch gut für Allergiker. Dies ist besonders hilfreich für Bienenallergiker.
- **Wunden desinfizieren:** Wegerich ist auch ein natürliches Antibiotikum. Verwende ihn, um Wunden zu desinfizieren, bevor du Wunden einwickelst, um Infektionen vorzubeugen oder verwende ihn, um eine aktuelle Infektion zu überwinden.

Achtung: Suche bei Schlangenbissen unbedingt einen Arzt oder ein Krankenhaus auf. Auch als Allergiker solltest du immer deinen Epi-Pen mitnehmen. Wildkräuter wie der Spitzwegerich können dich zwar unterstützen, aber ersetzen keinen Arzt.

Lass uns anschauen, wie du den Spitzwegerich zu dir nimmst:

- zu einem Tee aufgießen
- zu einem Sirup einkochen oder ansetzen
- getrocknet als Gewürz
- als Salat
- ausgedrückt gegen das Jucken bei Mückenstichen

Grundsätzlich schmeckt der Spitzwegerich etwas nach Champignon, besonders die Knospen und Blüten.

Am Spitzwegerich kannst du fast alles essen. Schau mal, das sind die essbaren Teile:

- Blätter, Triebe und Stängel
- Blüten und Knospen
- Samen und Früchte

Wurzeln am besten kochen, damit sie weich werden, mit Salz oder anderen Gewürzen abschmecken

Besonders gut im Herbst sind die Samen und Früchte essbar. Du erntest sie von August bis Oktober. Und von Oktober bis April erntest du die Wurzeln.

Witziger Fakt: Woher hat der Spitzwegerich seinen Namen? Das Wort Wegerich entstammt dem Althochdeutschen von wega = Weg und rih = König. Er ist also der "Wegbeherrscher".

Lies auch

[Vom Unkraut zur Gesundheitsbombe: Die Macht des Spitzwegerich](#) – Entdecke die Heilkraft des Spitzwegerichs. In meinem ausführlichen Ratgeber teile ich mit dir, wie du diese Pflanze für deine Gesundheit nutzen kannst.

## Die Vogelmiere

Die Vogelmiere gehört zu meinen liebsten essbaren Wildpflanzen. Du findest sie auf dem ganzen Planeten, sie schmeckt gut und ist noch gesund.



Du kannst die Vogelmiere roh oder gekocht essen. Alles an der Pflanze ist essbar – Blätter, Stängel, Blüten oder Früchte.

Hinweis: Im Herbst werden die Stängel jedoch zäh und sie sind nicht mehr genießbar.

Fakt ist: Die Vogelmiere besitzt:

- doppelt so viel Calcium wie der Kopfsalat
- dreimal so viel Kalium und Magnesium wie der Kopfsalat
- siebenmal so viel Eisen wie der Kopfsalat
- mindestens doppelt so viel Vitamin A, C, B1, B2 und B3 wie der Kopfsalat

Schau, das stellst du aus der Vogelmiere her:

- im Salat
- als Pesto
- in der Suppe
- als Smoothie

- als Wildkräutersalz
- im Wildkräuterdipp
- als Kräuterfrischkäse
- als Vogelmiereöl
- für eine Heilsalbe

### **Wie hilft dir die Vogelmiere als Heilkraut?**

In der Wildnis benutzt du die Vogelmiere gegen Hautausschläge, Verbrennungen, Schürfwunden und kleinen Verletzungen.

Die Pflanze kühlt, ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und verdauungsfördernd.

Zerreibe die Vogelmiere, sodass der Saft entweicht und lege alles auf die Wunde. Du kannst die zerriebene Vogelmiere auch in einen Verband einwickeln.

Außerdem ist sie als Tee anwendbar gegen Bronchitis und Lungenkatarrhen. Als frisch gepresster Saft (heute sagt man Smoothie) soll die Vogelmiere die Leber unterstützen.

### **Kann man Vogelmiere verwechseln?**

Vogelmiere kann verwechselt werden mit anderen Mieren, wie in etwa der Sternmiere. Aber keine Sorge, die Sternmiere ist genauso lecker und ungiftig.

Lies auch meinen ausführlichen [Ratgeber zur Kraftpflanze Vogelmiere](#).

## **Der Beifuß**

Der Beifuß ist ein Jahrtausend altes Gewürz und gerade im Spätsommer und Herbst erntest du ihn noch in Fülle.

Hör dir mal seine anderen Namen an: Jungfernkraut, Machtwurz und Donnerkraut. Wahnsinn, oder? Das klingt nach viel Kraft.





## Heilwirkung von Beifuß

Und der Beifuß ist auch eine kräftige Pflanze, denn er wirkt antibakteriell, entspannend, beruhigend, desinfizierend, krampflösend, wehentreibend und verdauungsfördernd.

Das heißt, dass der Beifuß bei Folgenden helfen kann:

- Epilepsie
- Blasenentzündungen
- Gallenerkrankungen
- Flugangst
- kalte Füße und müde Beine
- Magenschleimhautentzündungen
- Magenkrämpfe
- Menstruationsbeschwerden
- Rheuma
- Schlafstörungen
- Entzünden

Toll, oder? Was ist das denn für ein Wunderkraut?

Weißt du, mit welcher Symbolik die alten Germanen und Kelten den Beifuß gleichgesetzt haben? Mit Stärke, psychische Kraft und Schutz.

Das heißt, die Pflanze wurde eingesetzt vor Schutz gegen Verwünschungen und Geistern. Der Beifuß ist demnach eine magische Kraftpflanze.



Getrockneter Beifuß fertig für einen Tee

### Was kann ich aus dem Beifuß machen?

Vielleicht kennst du Beifuß als Kraut bei fettigen Speisen. Besonders bei Gans, Aal und Schweinefleisch geben Menschen Beifuß gerne hinzu, um die Fettverdauung zu vereinfachen.

Denn Beifuß regt die Sekretion von Magensäure und Galle an. Aber bitte in geringen Mengen verwenden, da die Speise sonst zu bitter wird.

Aber ich will auf noch mehr eingehen, denn die ätherischen Öle des Beifuß haben es in sich. Sie sind voller Bitterstoffe, [Flavonoide](#), Inulin und Kampferöl.

Du stellst also aus dem Beifuß Folgendes her:

- als Tee aufgebrüht (max. 3 Tassen / Tag)
- als Tinktur aus den Wurzeln
- als Zutat zu einem fettigen Essen
- zum [Räuchern](#) gegen böse Geister und zur Reinigung (und auch zur Entspannung)
- als Öl gegen müde Beine, Rheuma, Verspannungen ([hier findest du das Rezept](#))
- in Pasteten und Terrinen

Achtung: Beifuß bitte nicht verzerren, wenn du schwanger bist. Beifuß wirkt wehentreibend.

Und im Herbst gilt: Ältere Blüten und Blätter enthalten deutlich mehr Bitterstoffe und du verzerrst besser weniger davon.

Beifuß verwendest du frisch oder getrocknet. Ich hänge die langen Pflanzen in mein Büro und lass ihn dort 2 bis 3 Wochen trocknen. Dann fülle ich die Blätter um in ein Glas. Fertig ist der Tee für den Winter.





Beifuß und Brennnessel getrocknet für Tees

## Rezepte für Beifuß, Sauerampfer und Spitzwegerich

In meiner Rezept-Datenbank habe ich die Rezepte genau beschrieben:

- [Rezept Spitzwegerich-Sirup](#)
- [Rezept Beifuß-Öl](#)
- [Rezept Sauerampfer-Pesto](#)

---

Und nun schlage ich vor: gehe raus und sammle Wildkräuter. Für einen Tee aus Brennnesseln wird es allemal reichen.

Dann hoffe ich, dass du die Wildnis in deinen hergestellten Lebensmitteln schmeckst und sie dir Kraft geben.

Noch mehr Waldwissen findest du in meinem [ultimativen Ratgeber über essbare Pflanzen](#).

*Welche Wildkräuter kennst du noch, welche im Herbst zu ernten sind?*

---

## Über den Autor des Ratgebers

**Martin Gebhardt**





Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>